


KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaali-alan koulutus

Viivi Kemppainen
Heidi Asikainen

POHJOIS-KARJALAN MIELENTERVEYSOMAISET – FINFAMI
RY:N VOIMAVAROJA! -PÄIVÄLEIRI APUNA NUORTEN AIKUIS-
TEN VOIMAVAROJEN TUKEMISESSÄ

Opinnäytetyö
Toukokuu 2020

 Karelia AMMATTIKORKEAKOULU	OPINNÄYTETYÖ Toukokuu 2020 Sosiaalialan koulutus Tikkarinne 9 80200 JOENSUU +358 13 260 600 (vaihte)
Tekijät Heidi Asikainen, Viivi Kemppainen	
Nimeke Pohjois-Karjalan mielenterveysomaiset – FinFami ry:n Voimavaroja! -päiväleiri apuna nuorten aikuisten voimavarojen tukemisessa Toimeksiantaja Pohjois-Karjalan mielenterveysomaiset – FinFami ry	
<p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää nuorten aikuisten toimintaa ja tavoitteena oli luoda ja kokeilla uudenlaista työmenetelmää. Toteutimme nuorille aikuisille suunnatun Voimavaroja! -päiväleirin ja sen pohjalta kokosimme tuotoksen leirin järjestämisestä. Leiri suunnattiin nuorille aikuisille, jotka kokevat huolta omasta tai läheisensä hyvinvoinnista ja tarvitsevat voimavaroja arkeensa.</p> <p>Leiriläisiltä kerättiin mielipiteitä leirin onnistumisesta havainnoinnin, ryhmähaastattelun sekä kahden toiminnallisen harjoitteen avulla. Leirin järjestäminen -tuotos koottiin palautteiden ja leiriltä nousseiden huomioiden avulla. Tuotoksen teossa käytettiin graafiseen suunnitteluun tarkoitettua nettisivusto Canvaa.</p> <p>Tuloksista ilmeni, että leiriä pidettiin hyödyllisenä ja se koettiin onnistuneeksi. Koettiin, että leirin aikataulu oli sopiva sekä leirillä käytetyt luovat ja toiminnalliset harjoitteet olivat onnistuneesti valittuja. Leiriläiset saivat leiriltä mukaansa uusia stressinhallintakeinoja, lisää itsetuntemusta, vertaistukea ja voimavaroja arkeensa. Kehittämiskohteiksi leiriltä nousivat tasaisempi sukupuolijakauma, leirin näkyvyyden lisääminen sekä Pohjois-Karjalan mielenterveysomaiset – FinFami ry:n roolin selkeyttäminen leirillä. Toivottiin, että tulevilla leireillä käsiteltäisiin eri teemoja.</p>	
Kieli suomi	Sivuja 58 Liitteet 5 Liitesivumäärä 15
Asiasanat ehkäisevä mielenterveystyö, nuoruus, voimavarat, vertaistukileiri	



THESIS
May 2020
Degree Programme in Social Services

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
FINLAND
+ 358 13 260 600 (switchboard)

Authors
Heidi Asikainen, Viivi Kemppainen

Title
Pohjois-Karjalan mielenterveysomaiset – FinFami ry's Voimavaroja! -day camp to support young adults' resources

Commissioned by
Pohjois-Karjalan mielenterveysomaiset – FinFami ry

Abstract

The purpose of this thesis was to develop the activities of young adults and the goal was to create a new way of working. We implemented the Voimavaroja! -day camp and on the basis of that, we gathered the output of organizing the camp. The camp would be aimed at young adults who worry about the well-being of themselves or of their loved ones and need resources for their daily lives.

The thesis was commissioned by the Pohjois-Karjalan mielenterveysomaiset - FinFami ry. We gathered opinions from campers about the success of the camp through observation, a group interview, and two functional exercises. We compiled the Leirin järjestäminen -output with the help of feedback and observations from the camp. We used the Canva website for graphic design in the production.

The results showed that the camp was considered useful and considered a success. It was felt that the camp schedule was appropriate and the creative and functional exercises we used were successfully selected. Campers gained new stress management tools, increased self-awareness, peer support and resources to their daily lives from the camp. The areas for development from the camp were a more even gender distribution, increasing the visibility of the camp and clarifying the role of Pohjois-Karjalan mielenterveysomaiset – FinFami ry in the camp. In addition, the theme for a possible next camp could be different.

Language

Finnish

Pages 58

Appendices 5

Pages of Appendices 15

Keywords

preventive mental health work, youth, resources, peer camp

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Mielenterveys	6
2.1	Ehkäisevä mielenterveystyö	7
3	Ehkäisevä mielenterveystyö nuorten kanssa	8
3.1	Nuoruusikä	10
3.2	Nuori mielenterveysomainen	11
3.3	Lapsen ja vanhemman välinen parentifikaatio	13
3.4	Sukupuolen mukaan eriytetty toiminta nuorisotyössä	14
4	Voimavaroja tukevat työskentelymenetelmät	15
4.1	Voimavaratyöskentely	17
4.2	Ratkaisukeskeisyys	18
4.3	Tulevaisuustyöskentely	19
4.4	Vertaistuki ryhmätoiminnassa	20
4.5	Rentoutuminen menetelmänä	23
5	Aihepiiriin liittyvät opinnäytetyöt ja tutkimus	24
6	Opinnäytetyön lähtökohdat	26
6.1	Opinnäytetyön toimeksiantaja	26
6.2	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tuotos	26
7	Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat	27
7.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	27
7.2	Opinnäytetyötä ohjaava konstruktivistinen malli	28
7.3	Osallistamisen ja tiedontuotannon menetelmät	30
7.4	Arviointimenetelmät	33
7.5	Voimavaroja! -päiväleirin menetelmälliset valinnat	35
8	Opinnäytetyöprosessi	36
8.1	Aloitusvaihe	37
8.2	Suunnitteluvaihe	37
8.3	Esivaihe	38
8.4	Työstövaihe	39
8.5	Arviointivaihe	41
8.6	Viimeistelyvaihe ja valmiin tuotoksen esittely	41
9	Tulokset	42
10	Leirin järjestäminen -tuotos	46
11	Pohdinta	48
11.1	Johtopäätökset	48
11.2	Luotettavuus ja eettisyys	52
11.3	Jatkokehitysideat ja tuotoksen hyödynnettävyys	55
11.4	Ammatillinen kasvu	56
	Lähteet	58
	Liitteet	
Liite 1	Voimavaroja! -päiväleirin mainokset	
Liite 2	Voimavaroja! -päiväleirin aikataulu	
Liite 3	Harjoituspankki	
Liite 4	Haastattelukysymykset	
Liite 5	Leiriläisten suostumuslomake	

1 Johdanto

”Kun yksi sairastuu, monen maailma muuttuu” (Mielenterveysomaiset keskusliitto – FinFami ry 2014). Tämä on mielenterveysomaisten keskusliiton FinFami ry:n mainoslause, ja se kuvastaa hyvin sitä todellisuutta, että mielenterveysongelmat eivät kosketa ainoastaan sairastunutta. Luodemäen (2009, 8–11) mukaan mielenterveysomaisia ovat kaikki ne henkilöt, jotka tuntevat huolta psyykkisesti sairastuneesta läheisistään. Läheinen voi olla esimerkiksi kumppani, perheenjäsen, ystävä tai työkaveri.

Toiminnallisen opinnäytetyömme tarkoituksena on kehittää Pohjois-Karjalan mielenterveysomaiset – FinFami ry:n nuorten aikuisten toimintaa. Tavoitteena on luoda uudenlainen työmenetelmä, jota voidaan hyödyntää jatkossa P-K:n mielenterveysomaiset – FinFami ry:n toiminnassa. Työmenetelmänä toimii nuorille aikuisille suunnattu Voimavaroja! -vertaistukileiri. Opinnäytetyömme toimeksiantajana on Pohjois-Karjalan mielenterveysomaiset – FinFami ry. Tarve opinnäytetyölle tuli P-K:n mielenterveysomaiset – FinFami ry:ltä.

Raportin alussa käydään läpi opinnäytetyöhöme liittyvää tietoperustaa ja keskeisiä käsitteitä. Sen jälkeen käydään läpi aihepiiriin liittyviä opinnäytetöitä sekä tutkimuksia. Tämän jälkeen selvitetään opinnäytetyömme lähtökohdat, menetelmälliset valinnat sekä prosessin kulku kokonaisuudessaan. Luvussa yhdeksän pohditaan opinnäytetyömme tuloksia ja luvussa kymmenen avataan tuotosta, joka koottiin Voimavaroja! -päiväleirin pohjalta. Lopuksi pohditaan tuloksista saatuja johtopäätöksiä, luotettavuutta ja eettisyyttä, jatkokehitysideoita ja tuotoksen hyödynnettävyyttä sekä ammatillista kasvuamme opinnäytetyöprosessin aikana.

2 Mielenterveys

Mielenterveys on olennainen osa terveyttä. World Health Organization, lyhennettynä WHO, määrittelee mielenterveyden hyvinvoinnin tilana, jossa yksilö selviytyy normaalista elämän stressistä, ymmärtää omat kykynsä, kykenee työskentelemään tuottavasti ja kykenee osallistumaan yhteisönsä toimintaan. (World Health Organization 2018.) Mielenterveys on osa kokonaisvaltaista hyvinvointia ja terveyttä. Yksilön mielenterveyteen vaikuttavat muun muassa perimä, elämäntilanne, ympäristö, kulttuuri sekä yhteiskunnan arvot. (Erkko & Hannukkala 2019, 12.) Mielenterveyden edistäminen, ehkäiseminen ja vahvistaminen ovat yksilöiden, yhteisöjen ja yhteiskuntien huolenaiheena ympäri maailmaa. Mielenterveys on enemmän kuin mielenterveyden häiriöihin puuttuminen. (WHO 2018.)

Mielenterveyslain (1116/1990) mukaan mielenterveystyö on yksilön toimintakyvyn, psyykkisen hyvinvoinnin ja persoonallisuuden kasvun tukemista. Lisäksi mielenterveystyön tehtävänä on ehkäistä, parantaa ja lievittää mielenterveyden ongelmia sekä -häiriöitä. Mielenterveystyöhön kuuluvat mielenterveyspalvelut sekä väestön elinolosuhteiden kehittäminen siten, että mielenterveyshäiriöiden syntyä pystytään ennaltaehkäisemään. Terveystalain (1326/2010) mukaan kunnalla on vastuu järjestää terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi tarvittava mielenterveystyö. Mielenterveystyön tavoitteena ja tarkoituksena on mielenterveyttä suojaavien tekijöiden vahvistaminen ja mielenterveyttä heikentävien tekijöiden vähentäminen yksilö- ja yhteisötasolla.

Mielenterveys ei ole muuttumaton asia, vaan se vaihtelee elämänkulun mukaan. Ihmisen hyvinvointia vahvistaa tai heikentää mielenterveyden suoja- ja riskitekijät. Suojaavat tekijät ylläpitävät terveyttä, vahvistavat toimintakykyä sekä auttavat selviytymään haasteista. Riskitekijät heikentävät hyvinvointia sekä toimintakykyä ja lisäävät turvattomuutta. Jokaisella ihmisellä on suojaavia tekijöitä elämässään, ja niitä voi vahvistaa lisäämällä omia voimavaroja. (Erkko & Hannukkala 2019, 30–31.)

Hyvää mielenterveyttä tukevat muun muassa elämän merkityksellisyyden kokeminen, hyvät ihmissuhteet, tunteiden ilmaiseminen sekä omat keinot haastavien tilanteiden voittamiseen (Suomen Mielenterveys ry 2020a). Suojaavat tekijät ja riskitekijät voidaan jakaa sisäisiin -ja ulkoisiin tekijöihin. Sisäisiä suojaavia tekijöitä ovat esimerkiksi hyvä terveys, myönteiset ihmissuhteet sekä hyvät ongelman ratkaisutaidot. Ulkoisiin suojaaviin tekijöihin kuuluvat perustarpeiden toteutuminen, sosiaalinen tuki ja turvallinen elinympäristö. Sisäisiä riskitekijöitä ovat esimerkiksi sairaudet, huonot ihmissuhteet ja yksinäisyys. Ulkoisiin riskitekijöihin kuuluu perustarpeiden täyttymättömyys, kuten esimerkiksi kodittomuus, erot ja menetykset, väkivalta, työttömyys ja mielenterveysongelmat perheessä. (Soisalo 2012, 120–121.)

2.1 Ehkäisevä mielenterveystyö

Mielenterveyteen pyritään vaikuttamaan kahdella tavalla: edistämällä mielenterveyttä ja ehkäisemällä mielenterveydenhäiriöitä (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2019a). Yksi neljästä suomalaisesta kärsii haittaavista psyykkisistä oireista jossain vaiheessa elämää, ja 15–20 prosentilla on todettavissa jokin diagnosoitava mielenterveyden häiriö. Promootio tarkoittaa mielenterveyden edistämistä ja preventio tarkoittaa häiriöiden ehkäisyä. Ne limittyvät teoriassa ja käytännössä toisiinsa. (Stengård, Savolainen, Sipilä & Nordling 2009, 7–9.) Kunnan sosiaali- ja terveydenhuolto vastaa asukkaidensa mielenterveyshäiriöiden ehkäisystä sekä varhaisesta tunnistamisesta (Sosiaali- ja terveysministeriö 2019).

Promootion pääpaino on vaalia, suojella, ja parantaa kaikkien kuntalaisten mielenterveyttä (Stengård ym. 2009, 7–8). Mielenterveyttä edistämällä tuetaan hyvän mielenterveyden toteutumista sekä lisätään mielenterveyttä vahvistavia ja suojaavia tekijöitä. Yksilötasolla mielenterveyttä edistetään tukemalla itsetuntoa ja elämänhallintataitoja. Mielenterveyttä voidaan edistää yhteisötasolla vahvistamalla sosiaalista tukea sekä lisäämällä osallisuutta. Myös lähiympäristön turvallisuuden ja viihtyisyyden lisääminen kuuluu mielenterveyden edistämiseen. Yhteiskunnallisesti mielenterveyttä edistetään turvaamalla taloudellinen toimeentulo sekä syrjintää ja epätasa-arvoa vähentävällä päätöksen teolla. (THL 2019a.)

Prevention tavoitteena on mielenterveysongelmien ja -häiriöiden ehkäiseminen, erityisesti vaikuttamalla riskiryhmiin. Ehkäisevässä mielenterveystyössä keskeisintä on ennakoida kehitystä ja puuttua ongelmiin mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Isoin osa ehkäisevästä mielenterveystyöstä toteutuu esimerkiksi perheissä, päivähoidossa, kouluissa, työpaikoilla, järjestöissä sekä kulttuuri- ja ympäristötoimessa. (Stengård ym. 2009, 7–8.) Ehkäisevällä mielenterveystyöllä pyritään vähentämään tai poistamaan mielenterveyttä heikentäviä tekijöitä ja rakenteita yksilö- ja yhteisötasolla. (THL 2018a.)

3 Ehkäisevä mielenterveystyö nuorten kanssa

Mielenterveyden ongelmat ja häiriöt kehittyvät vähitellen olosuhteiden ja yksilötekijöiden välisen vuorovaikutuksen tuloksena. Tilanne voi kehittyä useita vuosia ja alkaa lopulta näkymään oireiluna. Keskeisintä ehkäisevässä mielenterveystyössä on ongelmien kehityksen ennakointi ja estää ongelmiin johtava kehityskulku puuttumalla sen prosessiin ja osatekijöihin mahdollisimman varhain. (Stengård ym. 2009, 7–8.) Nuorilla mielenterveyden riskitekijöitä ovat esimerkiksi huonot sosiaaliset suhteet, päihteiden käyttö, haasteet perheessä, oppimisvaikeudet, syrjäytyminen sekä henkinen- tai fyysinen väkivalta. (THL 2018a.)

Useimmat mielenterveyshäiriöt puhkeavat ensimmäistä kertaa nuoruudessa. Oireiden tunnistaminen varhain on tärkeää, jotta nuori saa apua nopeasti ja ongelmat eivät kerkeä kasvamaan suuremmiksi. Yleisimpiä nuorten mielenterveyshäiriöitä ovat erilaiset ahdistuneisuus-, mieliala-, käytös- ja päihdehäiriöt. Aikuisiän mielenterveyshäiriöistä 75 % on alkanut ennen 24. ikävuotta. Nuorilla samanaikaiset häiriöt ovat yleisiä. Häiriöitä voi olla samanaikaisesti kaksi tai useampia. (Marttunen & Karlsson 2014, 3, 10–11.) Nuoruusikään kuuluva kuohunta sekä psyykkinen ja sosiaalinen muutosvaihe voivat vaikeuttaa nuoren arviointia. Nuorten kohdalla voi olla kyse myös ikään kuuluvasta kehityksellisestä häiriöstä. Tärkeää on erottaa psyykkinen sairaus kehityskriisistä. Nuoren diagnoosin on siis

mahdollista myöhemmin tarkentua tai muuttua, kun kehitykseen kuuluvat haasteet helpottavat. (Hietala, Kaltiainen, Metsärinne & Vanhala 2010, 59, 72–73.)

Ennaltaehkäisyssä on tärkeää keskittyä riskiryhmiin. Riskiryhmään kuuluvat muun muassa lievästi oireilevat nuoret, joiden häiriö ei ole vielä täysin tunnistettavissa, mutta hälyttäviä merkkejä on nähtävissä. Riskiryhmään kuuluvat myös mielenterveyshäiriöistä kärsivien aikuisten lapset. Vanhemman sairaus kuormittaa lasta. Lapsella on suurempi riski sairastua itsekin. Vanhemman hoidossa on muistettava aina nähdä myös koko perhe kokonaisuutena ja järjestää tukea myös heille. Nuoren elämäntilannetta arvioidessa tuleekin huomioida myös perheen tilanne. Perheen tilanne, esimerkiksi vanhempien jaksaminen ja tarjoama huolenpito, ei välttämättä tue nuoren tervettä kasvua ja kehitystä. (Marttunen & Karlsson 2014, 13.)

Riskiryhmään kuuluvat myös lievästi oireilevat nuoret. Oireet eivät välttämättä täytä vielä mielenterveyshäiriön tunnusmerkkejä, mutta vaikuttaa jo negatiivisesti nuoren elämänhallintaan. Tilannetta kartoitettaessa tulee nuoren toimintakykyä arvioida laajasti, jotta saadaan kokonaiskuva tilanteesta. Tärkeää on kiinnittää huomiota toimintakyvyssä tapahtuviin muutoksiin. Nuoren vakavampaa sairastumista voidaan ehkäistä auttamalla nuorta käsittelemään haastavaa elämäntilannetta esimerkiksi keskustelun avulla. Sairauden uusiutumisen ehkäisy ja sairauden haittojen vähentäminen kuuluvat myös ennaltaehkäisevään mielenterveys-työhön. (Marttunen & Karlsson 2014, 12, 14.)

Huoli nuoresta tulisi herätä, jos hän jää pois harrastuksista, kaveripiiristä tai muuten eristäytyy, koulumenestys romahtaa tai poissaolot lisääntyvät. Mikäli nuori muuttuu käytökseltään tai tunne-elämältään suuresti sekä, jos nuori kärsii univaikeuksista, on aikuisen syytä huolestua. Jos nuoren poikkeuksellinen käytös jatkuu useamman viikon, asiaan tulisi puuttua. Joissain tilanteissa psyykkiset sairaudet ilmenevät ensimmäiseksi somaattisina oireina esimerkiksi päänsärkynä tai vatsavaivoina. Nuoren somaattisiin oireisiin tulisi kiinnittää huomiota, mikäli ne jatkuvat pidemmän aikaa. (Hietala ym. 2010, 60–61.)

Oikea-aikainen ja asianmukainen hoito nuoruudessa ennaltaehkäisee mielenterveysongelmien puhkeamista aikuisuudessa (Hietala ym. 2010, 165). Nuorten mielenterveyshäiriöiden ehkäisyä voi toteuttaa useilla eri tasoilla. Kaiken kaikkiaan ennaltaehkäisevää työtä on kaikki, mikä edistää terveyttä sekä lasten ja nuorten tervettä kehitystä. Yhteiskunnalliset rakenteet esimerkiksi koulu tukevat nuorten mielenterveyttä opettamalla heille sosiaalisia- ja ongelmanratkaisutaitoja. (Marttunen & Karlsson 2014, 14.) Tukemalla nuoren kokonaisvaltaisesti hyvinvointia voidaan ehkäistä mielenterveysongelmia. Kouluterveydenhuolto on hyvässä asemassa nuorten aikuisten tavoittamisessa. Kouluterveydenhuolto on kouluorganisaation sisälle rakennettu järjestelmä, jonka tavoitteena on edistää oppilaiden ja koko kouluyhteisön terveyttä ja hyvinvointia. Kouluterveydenhuoltoon kuuluvat muun muassa terveydenhoitaja, lääkäri, kuraattori ja koulupsykologi. Kouluterveydenhuollosta opiskelija voi tarvittaessa hakea apua ongelmiinsa jo varhaisessa vaiheessa. (Hietala ym. 2010, 62–65, 165.)

3.1 Nuoruusikä

Nuoreksi määritetään nuorisolain (1285/2016) mukaan alle 29-vuotiaat. Nuoruus voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen: varhaisnuoruuteen, keskinuoruuteen ja myöhäisnuoruuteen (Erkko & Hannukkala 2019, 49). Varhaisnuoruudessa eli noin 12–16-vuotiaana nuori käy elämässään läpi suuria muutoksia. Silloin tapahtuu biologisia muutoksia, kaverien merkitys kasvaa ja vanhemmista irrottaudutaan. Keskinuoruudessa noin 16–19-vuotiaana nuoren identiteetti alkaa muodostua ja minuus kehittyy. Vanhemmista ei olla enää riippuvaisia, vaan he ovat enemminkin tuki ja turva. Myöhäisnuoruudessa noin 19–25-vuotiaana nuoren maailmankuva alkaa selkiytyä ja identiteetti vakiintua, eli minuus löytyy. (Vilkko-Riihelä 1999, 248–253.)

Nuoruus on siirtymävaihe lapsesta aikuiseksi. Se on vaativa ajanjakso ihmisen elämänkaaressa. (Erkko & Hannukkala 2019, 47.) Lapsuuden ja nuoruuden rajaa voidaan määrittää biologisen kypsymisen eli sukukypsyyden avulla. Voidaan

myös ajatella sosiaalista kypsymistä, mikä kattaa vastuun itsestään ja omien velvoitteiden hoitamisesta. Lisäksi on juridinen täysi-ikäisyys, joka määrittää nuoruuteen siirtymistä. Nuoruudessa rakentuvat minäkäsitys, persoonallisuus sekä identiteetti. Maailmankuva alkaa jäsentyä sekä omat arvot, asenteet sekä moraalinen päättely muuttuvat. (Vilkko-Riihelä & Laine 2013, 108, 110–111.)

Kohlberg (1974) toi moraalien tärkeyden esiin nuoruuden kehityksessä. Kulttuurin normit sisäistetään lapsuuden ja nuoruuden aikana vanhempien tai muiden läheisten opettamina. Lapset ja nuoret perustavat käsityksensä maailmasta tietynlaisiin oletuksiin, jotka he ovat omaksuneet läheisiltään ja lähiympäristöstään. Nuori joutuu tekemään eettisiä ja moraalisia arvovalintoja nuoruuden identiteettikriisien aikana. (Helve 2010, 283–284.) Nuoruusiän kehitys on kaikilla hyvin yksilöllistä. Nuoret ovat erilaisia. Toisia pitää suojella erilaisilta vaaroilta, kun taas toisia täytyy kannustaa rohkeammin kokeilemaan rajojaan. (Marttunen & Karlsson 2014, 3.)

Nuoruus on isossa roolissa elintapojen, terveyden ja mielenterveyden häiriöiden näkökulmasta. Nuorena omaksutaan monet vakiintuvista elintavoista. (Marttunen & Karlsson 2014, 10.) Nuorten aivot ovat herkempiä erilaisten ulkoisten ärsykkeiden haittavaikutuksille, kuten esimerkiksi psyykkisille traumaalille, voimakkaalle stressille ja päihteille. (Marttunen & Huurre ym. 2014, 7.) Mielenterveysongelmista kärsivän nuoren voimavarat kuluvat arjesta selviytymiseen (Hietala ym. 2010, 167).

3.2 Nuori mielenterveysomainen

Lapsi, jonka vanhempi on sairastunut psyykkisesti, on lapsiomainen. Iältään lapsiomainen voi olla alaikäinen, nuori tai jo aikuinen nykyään. Lapsiomainen on elänyt lapsuusaikanaan psyykkisesti sairaan vanhemman tai muun läheisen kanssa. Psyykkisesti sairastunut läheinen voi olla myös esimerkiksi sisarus tai läheinen ystävä. (Huhtonen 2015.) Tutkimuksen mukaan joka neljäs lapsi on per-

heestä, jossa vanhemmalla on mielenterveys- tai päihdeongelma. Ilman ehkäiseviä toimia arviolta 60 prosenttia lapsiomaista sairastuu johonkin mielenterveyden häiriöön ennen 25 ikävuotta. (FinFami 2019.)

Mielenterveyshäiriöön sairastuminen koskettaa aina myös koko perhettä sekä muita läheisiä ihmisiä. Sairastuminen aiheuttaa jonkinasteisen kriisin myös läheisille. Omaiset joutuvat käymään läpi samanlaisia kriisin vaiheita kuin sairastuneetkin. Omaiset käyvät läpi monenlaisia tunteita ja hakevat vastauksia heidän kysymyksiinsä. Tärkeää on myös omien selviytymiskeinojen löytäminen. Tukea ja sopeutumista omaan tilanteeseensa edesauttaa tietäminen läheisen sairaudesta ja kuntoutumisesta. Lisäksi omien oikeuksien selvittäminen sekä keinot oman jaksamisen tukemiseen auttavat ymmärtämään tilannetta paremmin. (Mielenterveystalo 2020a.)

Sairaus vaikuttaa helposti lapsen käsitykseen itsestään, eikä asiana, joka tapahtui hänen perheelleen (Marshin 1999, Solantausin 2001a ja 2001b, Jähin 2003, 198 mukaan). Lapsen minuus kehittyy lapsuudessa, ja sen takia lapset ovat hyvin haavoittuvia perheenjäsenensä sairastuessa psyykkisesti. Nuoren kehitykseen vaikuttavat suuresti perhetilanne, vanhempien jaksaminen, huolenpito sekä mahdolliset mielenterveys- tai muut ongelmat. (Marttunen & Karlsson 2014, 12–13.) Sairauden geneettisen tai psykososiaalisen periytyvyyden miettiminen tulee aiheelliseksi jossain vaiheessa lapsiomaista elämää. Vanhemman sairaus voi näyttäytyä lapsen tai nuoren arjessa monilla haitallisilla tavoilla. Vanhempi ei ole välttämättä emotionaalisesti saatavilla, vaan on ärtynyt, väsynyt ja väkivaltainen. (Jähin 2001, Pölkin & Hupposen 1999, Garleyn ym. 1997, Jähin 2003, 199 mukaan.)

Psyykkiseen sairauteen liittyvä leimautuminen vaikuttaa myös omaiseen ja näin omainenkin voi kokea syrjintää ja ennakkoluuloja. Ihmiset samastavat stigmatoidun ihmisen ja hänen perheenjäsenensä tai ystävänsä. (Goffmanin 1990, Jähin 2003, 193 mukaan.) Omaisjärjestöissä omaisia tuetaan tiedon, tuen, neuvonnan, virkistykseen ja edunvalvonnan tarpeissa. Omaisia ovat kaikki henkilöt, jotka

tuntevat huolta psyykkisesti sairastuneesta läheisestään. Läheinen voi olla esimerkiksi kumppani, perheenjäsen, ystävä tai työkaveri. Omaistyössä tärkeää on omaislähtöisyys, joka on jäsenjärjestöissä keskeisimpiä käsitteitä. Omainen tulee nähdä yksilönä, eikä pelkästään sairastuneen omaisena. (Luodemäki 2009, 8–11.)

3.3 Lapsen ja vanhemman välinen parentifikaatio

Lapsen ja vanhemman roolit voivat kääntyä toisinpäin ja lapsi voi joutua kantamaan vastuuta asioista, jotka eivät hänelle lapsen roolissa kuuluisi (Dunn 1993, Pölkki & Huupponen 1999, Jähi 2001, Jähi 2003, 199). Parentifikaatio tarkoittaa perhetilannetta, jossa vanhempien ja lasten roolit ovat vääristyneet. Parentifikaatiota voi esiintyä perheissä, joissa jommallakummalla vanhemmalla tai molemmilla vanhemmista on jokin sairaus, mielenterveysongelma, päihdeongelma, vanhemmat ovat eronneet tai heillä on vakavia riitoja. Tämän seurauksena lapsi joutuu ottamaan vanhemman roolin ja huolehtimaan molempien tai yhden vanhemman tarpeista. Roolien vaihtumisen myötä lapsi siirtää sivuun omat tarpeensa huolenpidosta ja hoivasta ja päätyy huolehtimaan vanhemmistaan. (Soisalo 2012, 187.)

Parentifikaatiota voi olla instrumentaalista tai emotionaalista. Instrumentaalisessa parentifikaatiossa lapsi huolehtii perheen fyysisistä tarpeista kuten esimerkiksi taloudesta ja kodinhoidosta. Emotionaalisessa parentifikaatiossa lapsi toimii vanhemman uskottuna ja tukijana. Lapsi saattaa joutua toimimaan myös ristiriitojen ratkaisijana, sovittelijana, pelastajana ja rauhantekijänä. (Soisalo 2012, 187.) Lapsi saattaa joutua tukemaan vanhempansa myös emotionaalisesti, joka voi aiheuttaa lapselle voimattomuuden tunnetta (Garleyn ym. 1997, Pölkin & Huupposen 1999, Jähi 2003, 199 mukaan).

Useissa tutkimuksissa on todettu, että parentifikaatio on lapselle haitallista, vaikka lapsi oppisikin sen avulla vastuullisuutta ja omatoimisuutta. Burnettin (2006) mukaan väliaikainen parentifikaatio voi olla normaalia esimerkiksi suur- ja

yksinhuoltajaperheissä. Lapsen on kuitenkin saatava tunnustusta ja kehuja avuliaisuudestaan. Kehuminen tukee lapsen vastuuntuntoa, kyvykkyyttä ja autonomiaa. Roolien vääristymisestä kärsinyt lapsi voi myöhemmällä iällä kärsiä masennuksesta, häpeän tunteista sekä ahdistuneisuudesta. (Soisalo 2012, 187, 189.)

DiCaccanon (2006) mukaan voimakas häpeän tunne voi aiheuttaa sen, että lapsi kokee itsensä vääränlaiseksi. Lapsesta voi tuntua, että toiset eivät voi hyväksyä häntä sellaisena kuin hän on, vaan hyväksyntä on ansaittava. Lapsi voi kokea omat tarpeensa itsekkäiksi. Parentifikaatio voi aiheuttaa myös ristiriitaisuutta kiintymyssuhteissa, erilaisia tuhoisia persoonallisuuspiirteitä, kuten narsismia sekä syrjäytymistä ja tulevaisuuden pelkoa muun muassa lasten hankintaan liittyen. (Soisalo 2012, 187, 189.)

3.4 Sukupuolen mukaan eriytetty toiminta nuorisotyössä

Sukupuolisensitiivisyys on sitä, että tunnistetaan sukupuolen vaikutus ihmisen kasvuun, kehitykseen ja hyvinvointiin elämässä. Tarkoituksena on tehdä sukupuolelle ominaisina pidettyjä käyttäytymismalleja näkyväksi. (Setlementtiliitto 2020.) Yhteiskunta asettaa tietynlaisia odotuksia miehille ja naisille. Sukupuolisensitiivinen työ tiedostaa nämä odotukset ja yrittää muuttaa odotuksia molemmille sukupuolille sallivampaan suuntaan. Työn tavoitteisiin kuuluu muun muassa yksilöllisyyden vahvistaminen ja hyvinvoinnin edistäminen. Sukupuolisensitiivinen työ on myös sukupuolten välisen tasa-arvon edistämistä, sillä silloin vahvistetaan tasavertaisuutta olla tyttö ja poika. (Punnonen 2008, 521, 535.)

Kaikilla nuorilla ei ole sopivia esikuvia olla nainen tai mies. Nuoren vanhemmat voivat olla esimerkiksi psyykkisesti sairaita, alkoholisoituneita tai väkivaltaisia. Turvallisten aikuisten puuttuessa nuori voi lähteä hakemaan mallia väärästä paikasta tai vanhemmilta opitut haitalliset käyttäytymismallit voivat jäädä. Samaa sukupuolta oleva ohjaaja voi olla nuorelle luonnostaan samaistumisen kohde. Nuorisotyö on melko naisvaltaista ja siksi tytöillä on useammin samaa sukupuolta

olevia aikuisia, joista ottaa mallia. On tärkeää, että pojille järjestettäisiin miesohjaajan vetämiä ryhmiä. Poikaryhmissä voitaisiin käsitellä erilaisia miehenä olemisen malleja. (Punnonen 2008, 527, 533, 535.)

Sukupuoli vaikuttaa ihmisten väliseen vuorovaikutukseen, ja siksi on tärkeää, että ryhmätoimintaa järjestetään myös sukupuolen mukaan eriytyissä ryhmissä. Erään Helven (2002) tutkimuksen mukaan kävi ilmi, että tytöt ovat tasa-arvoa kannattavampia ja humanistisempia, kuin pojat. Tytöt eivät kuitenkaan aina ole yhtä traditionaalisia, kuin pojat. Poikien arvot saattavat olla materialistisempia ja he arvostavat työssä isoa palkkaa ja varmuutta. Tytöille tärkeitä asioita työssä ovat työpaikan hyvät ihmissuhteet ja työn mielenkiintoisuus. Voidaan olettaa, että tytöt ajattelevat asioista tunneperäisemmin kuin pojat. Oman voimattomuutensa ja herkkyyden tunnustaminen voi olla pojille hävettävää ja he eivät aina kykene siihen. Tähän syynä voi olla kasvatuksesta saadut esimerkit. (Helve 2010, 292–293.)

Osa järjestöistä näkee sukupuolten välisen tasa-arvon toteutuvan parhaiten silloin, kun kaikki saavat osallistua toimintaan sukupuolesta riippumatta (Paumo 2009, 16). Sukupuolen mukaan eriytyissä ryhmissä nuoret voivat puhua epävarmuuksistaan ja ajatuksistaan sekä saada esimerkiksi ohjaajalta tukea ja neuvoa. Sukupuolen mukaan eriytetty ryhmä, jota ohjataan sukupuolisensitiivisellä työotteella mahdollistaa nuorten oppimisen tunnistaa oma ääni ja käyttämään sitä. Ryhmässä ihminen oppii myös kuuntelemaan ja jakamaan omia asioitaan luottamuksellisessa ympäristössä. Parhaimmillaan eriytetyt ryhmät auttavat poikia ja tyttöjä pohtimaan ja jakamaan sellaisia asioita, joita he eivät sekaryhmässä uskaltaisi tuoda esille. (Punnonen 2008, 521, 532–533.)

4 Voimavaroja tukevat työskentelymenetelmät

Voimavara-käsite vastaa käsitteitä selviytymistaito, selviytymisstrategia, vahvuus, resurssi, kyky, mahdollisuus, toimintamahdollisuus ja keino. Voimavarat

voivat löytyä ympäristöstä tai ihmisestä itsestään. Ihmisen oman elin- ja toimintaympäristön sosiaaliset- tai fyysiset mahdollisuudet ovat ympäristön voimavaroja. Niitä voivat olla palvelujen läheisyys, tunnetuki, tietotuki sekä työapu. Ihmisen omat voimavarat ovat psyykkisiä, fyysisiä ja sosiaalisia asioita, kuten psyykkiset voimavarat, terveydentila, sosiaaliset taidot ja taloudellinen tilanne. (Ihalainen & Kettunen 2012, 48–49.)

Voimavarat voidaan luokitella eri kategorioihin. Voimavaroja on muun muassa henkisiä, sosiaalisia, emotionaalisia, kognitiivisia sekä fysiologisia. Henkisiä voimavaroja ovat erilaiset uskomukset, elämäncatsomus ja arvot. Vertaistuki, ammattiauttajat, ihmissuhteet sekä lemmikkieläimet voivat olla ihmisen sosiaalisia voimavaroja. Emotionaalisia voimavaroja ovat tunteet, sisäinen puhe sekä anteeksianto. Kognitiivisina voimavaroina voidaan pitää tietoa, taitoa, ymmärtämistä ja oppimista. Fysiologisia voimavaroja ovat esimerkiksi lepo, joutilaisuus ja toiminta. (Ehyt ry 2017.)

Kaikilla ihmisillä on voimavaroja ja niiden avulla ihminen voi muuttaa elämäänsä haluamaansa suuntaan ja saada elämästään otetta. Esimerkiksi ihmissuhteet, asenteet tai arvot voivat olla ihmisen voimavaroja. Voimavarat voivat olla älyllisiä, tunteisiin perustuvia tai materiaalisia. (Kuhanen, Oittinen, Kanerva, Seuri & Schubert 2012, 22.) Voimaantumisessa ihminen saa omien hyvien kokemuksiensa avulla energiaa, jonka avulla hän kykenee kohtaamaan vaikeuksia ja selviää ongelmistaan. Voimaa tuovat myönteiset kokemukset ovat tärkeitä tässä prosessissa. (Ihalainen & Kettunen 2012, 48.)

Voimavarat voidaan jakaa antaviin ja kuormittaviin asioihin. Voimavaroja antavat asiat tukevat nuoren kasvua ja kehitystä. Kuormittavat asiat vaarantavat hyvän kasvun ja kehityksen. Ihmisen voimavaraisuus riippuu antavien ja kuormittavien asioiden määrästä. (THL 2018b.) Voimavaroihin kuuluvat asiat, jotka edistävät mielenterveyttä, elämän tasapainoa sekä tukevat hyvinvointia. Voimavarojen määrä ihmisen elämässä vaihtelee. Omasta jaksamisesta ja arjen rytmistä huolehtiminen auttaa kasvattamaan voimavaroja. Oman ajan ottaminen ja itselle mielekkäiden asioiden tekeminen antaa voimaa ja auttaa jaksamaan arjessa. (Erkko & Hannukkala 2019, 29.)

Ajankohtaiseksi ja tärkeäksi voimavarat tulevat etenkin silloin, kun ne uhkaavat loppua, niitä ei löydy tai niitä yritetään estää (Kataja 2003, 45). Vastoinkäymisten voittaminen ja niistä selviytyminen antaa ihmiselle uusia voimavaroja ja luottamusta itseensä. Voimavarat tukevat mielen hyvinvointia. Voimavaroja kulutetaan päivittäin, joten siksi onkin tärkeää, että niitä myös vahvistetaan päivittäin. (Erkko ym. 2019, 29–30.) Esimerkiksi rentoutumisen avulla voidaan voimistaa ja vahvistaa omia voimavaroja (Kataja 2003, 45).

4.1 Voimavaratyöskentely

Työntekijän ja asiakkaan yhteistyön pohjana tulisi olla vahvuudet ja voimavarat, joiden avulla haluttu muutos voidaan mahdollistaa. Mahdolliset ongelmat on kuitenkin hyvä tiedostaa ja huomioida työskentelyssä. (Hietala ym. 2010, 28–29.) Voimavara- ja ratkaisukeskeisessä työtavassa ei keskitytä ongelmiin, vaan niiden ratkaisemiseen tai ainakin helpottamiseen. Ihmisen voimavarat kartoitetaan yksilöllisesti ja ne pyritään ottamaan konkreettisesti käyttöön. (Ihalainen & Kettunen 2012, 49.)

Voimavaratyöskentelyn edellytyksenä on hyvä vuorovaikutus ja dialogisuus nuoren ja työntekijän välillä. Dialogin avulla nuori voi tunnistaa oman elämänsä kuormittavat ja antavat asiat. Tunnistamisen myötä nuori voi aktivoitua muuttamaan asioita elämässään. Dialogin tukena voi käyttää erilaisia voimavaratyöskentelyyn tarkoitettuja lomakkeita tai kyselyjä. (THL 2018b.) Voimavaroja mietittäessä nuorelta voidaan esimerkiksi kysyä mitä asioita nuori itsessään arvostaa tai millaisia vahvuuksia hänellä on. Asiat voivat olla luonteenpiirteitä tai toimintatapoja, jotka ovat aiemmin vieneet haluttuun lopputulokseen. Haastavissa tilanteissa on hyvä muistuttaa henkilöä hänen vahvoista puolistaan ja niistä toimintamalleista, jotka ovat toimineet aiemmin. (Hietala ym. 2010, 28–29.) Mielihyvän kokemukset auttavat ihmistä jaksamaan arjessa ja lisäävät siten voimavaroja. Pitkäkestoista mielihyvää tuottavat omat mielenkiinnonkohteet ja asiat, joissa on itse hyvä. On tärkeää panostaa myös toimintoihin, joissa on luontaisesti hyvä. (Mielenterveystalo 2020b.)

Vahvuuksien lisäksi nuoren kanssa voidaan miettiä, mitä ovat ne asiat, joista nuori saa voimia. Asiat voivat olla sellaisia, joiden avulla nuori jaksaa arkipäivät ja niiden velvollisuudet. Voimia antavia asioita voivat olla esimerkiksi toimivat ihmissuhteet, kuten perhe ja muu ympäröivä yhteisö, harrastukset, erilaiset arvot tai lemmikkieläimet. Voimavaroja kartoittaessa haastavissa tilanteissa esiintyvien tunteiden tunnistaminen ja käsittely, voi olla haastavaa. Tunteet kuuluvat kuitenkin voimavaroihin ja siksi ne on hyvä osata tunnistaa. Nuori voi aluksi nimetä pelkkiä negatiivisia tunteita, mutta niiden varaan elämää ei voi rakentaa. Siksi nuorta on tärkeää muistuttaa positiivisista tunteista ja niiden nimeämisestä. Toiminnan tavoitteena on siis voimavarakeskeisyys ongelmakeskeisyyden sijasta. (Hietala ym. 2010 29–35.)

4.2 Ratkaisukeskeisyys

Tyypillistä suomalaista kuvataan usein itsetunnoltaan heikkona, kateellisena, jörönä ja itsepäisenä. Positiivisia ominaisuuksia löydetään vähemmän kuin negatiivisia. Suomalaiset nähdään merkillisen kielteisinä. Ratkaisukeskeisessä toimintatavassa keskitytään ihmisen vahvuuksiin ja uskotaan ihmisen muutokseen. (Ojanen 2014, 23, 28.) Ratkaisukeskeisen työotteen katsotaan kuuluvan lyhytterapeuttisiin työotteisiin, joissa muutos pyritään saamaan aikaan mahdollisimman nopeasti (Rönkkö 2002, 171).

Asiakastyössä ratkaisukeskeinen toimintamalli näkyy keskittymällä asiakkaan voimavaroihin, kykyihin ja taitoihin eikä negatiivisiin asioihin, joita asiakkaan elämässä mahdollisesti on. Ongelmia ja haasteita tarkastellaan siitä näkökulmasta, kuinka niistä on päästy yli ja selvitty. Menneisyys nähdään voimavarana. Ratkaisukeskeisyyden ydin asioita ovat asiakkaan kuunteleminen, luottamus asiakkaan voimavaroihin ja kykyihin, tulevaisuustyöskentely sekä tavoitteet. (Niemi-Pynttari 2013.)

Ratkaisukeskeisyys voi olla myös tapa ajatella ja katsoa maailmaa. Se ei siis ole pelkästään työskentelymuoto. Ratkaisukeskeisyydessä ei kielletä ongelmia tai

vältellä niistä puhumista. Ongelmat ja haasteet kuuluvat ihmisen elämään siinä missä ratkaisut ja voimavaratkin. Ongelmat voivat tuntua todella pysyviltä. Siksi onkin tärkeää, että asiakas kohdataan niin, ettei hänen kokemustaan vähätellä tai kielletä. Asiakkaan katse pyritään kääntämään ongelmien syiden etsimisen sijaan ongelmien ratkaisuun ja voimavarojen vahvistamiseen. Työntekijän tavoitteena on luoda dialogia, joka edistää ratkaisupuhetta ongelmapuheen sijaan. Syiden jatkuva puiminen voi jumiuttaa dialogia edistymisen sijaan. (Rönkkö 2002, 171–172, 178.)

Ratkaisukeskeisessä lähestymistavassa ihmisen omasta kokemuksesta etsitään haaveita, toiveita ja voimavaroja. Lisäksi pyritään pienin askelin kohti parempaa. Ihmisen tilanne on aina ainutkertainen ja sen pohjalta etsitään eteenpäin vieviä askeleita. (Bergin & Reussin 1998, Lipponen 2014, 202 mukaan.) Ratkaisukeskeisessä menetelmässä asiakkaan kanssa pyritään löytämään aktiivisesti uusia näkökulmia ja määritelmiä asioihin. Ratkaisukeskeisessä menetelmässä ei mietitä suhdetta ongelman ja ratkaisun välillä. Asiakkaan kanssa pyritään löytämään positiiviset sanat ilmaisemaan tuntemuksia, sillä kokemus todellisuudesta voi muuttua sanojen avulla. (Lipponen 2014, 208.)

4.3 Tulevaisuustyöskentely

Kielteisiin asioihin kiinnitetään herkemmin huomiota, kuin positiivisiin. Reagoimme kielteisiin ja uhkaaviin asioihin usein nopeasti ja hyvin vahvasti. Reaktiot toistuvat samankaltaisina. Jotkut ihmiset huomaavat herkemmin kielteisiä viestejä ja uhkia, kuin toiset. Kielteisempien ihmisten onnellisuus ja subjektiivinen terveys ovat myönteisiä ihmisiä matalampia. (Ojanen 2014, 362, 26.) Tärkeää on saada ihminen suhtautumaan positiivisesti tulevaisuuteensa ja auttaa häntä näkemään realistinen, mutta myönteinen kuva tulevaisuuden mahdollisuuksista. Kun tavoitetilän pystyy kuvittelemaan, sen saavuttaminen myös helpottuu. (Ihalainen & Kettunen 2012, 49.)

Mielikuvien avulla muodostetaan toivottu kuva tulevaisuudesta. Tulevaisuus voidaan nähdä päämääränä, johon pyritään. Muutoksen ja kaaoksen keskellä päämäärä auttaa oikean suunnan löytämisessä. Kun päämäärä on tarpeeksi innostava, siihen sitoudutaan paremmin. Jotta päämäärään päästään, tarvitaan konkreettisia ja vaiheittain eteneviä tavoitteita. Tavoitteet toimivat työvälineenä matkalla päämäärää kohti. Unelma, eli päämäärä ja siitä tehdyt konkreettiset tavoitteet tuovat varmuutta ja hallinnan tunteen. Näin myös onnistumisen todennäköisyys kasvaa. (Kataja 2003, 181–182.)

Tavoitteiden asettamisessa on tärkeää huomioida käytetyt sanat, toisilla sanoilla on positiivisempi kaiku, kuin toisilla. Esimerkiksi ”täytyy” verbi kuvaa pakkoa, kun taas ”voin” verbi kuvastaa mahdollisuutta. (Vilen, Leppämäki & Ekström 2008, 185.) Tavoitteen tulee olla haastava, mutta kuitenkin realistinen ja saavutettavissa. Tavoitellun asian tulee olla sellainen, johon voi itse vaikuttaa toiminnallaan. Asiakkaan tulee itse asettaa omat tavoitteensa ja osallistua päätöksentekoon. (Manka, Larjovuori & Heikkilä-Tammi 2014, 32–36.)

Asiakkaan edistystä on tärkeää huomioida, sillä edistyksestä puhuminen auttaa näkemään keinoja vaikeuksista selviytymiseen sekä lisää toiveikkuutta. Asiakasta voidaan pyytää kuvailemaan tulevaisuuttaan niin, että asiat ovat toisin ja haasteista on selvitty. Asiakkaalta voidaan esimerkiksi kysyä, miltä elämä silloin näyttäisi. Tulevaisuuden näkökulmasta ihmisen on yleensä helpompi nähdä mahdollisuuksia omien haasteidensa selvittämiseksi. Puheeksi voi nostaa myös sellaisia asioita, jotka ovat niin tärkeitä, että asiakas on valmis sitoutumaan niiden tavoitteluun. (Vilen ym. 2008, 175, 177.)

4.4 Vertaistuki ryhmätoiminnassa

Ryhmällä tarkoitetaan tiettyä rajattua joukkoa ihmisiä. Sosiaalipsykologian määritelmän mukaan ryhmä on tietoinen itsestään ja tavoitteistaan, vuorovaikutuksellisesti toimiva, yhteiseen ja ryhmäläisten henkilökohtaisiin tavoitteisiin suuntautunut sekä johdettu tai ohjattu. Ryhmässä toimiminen tarjoaa osallistujille muun mu-

assa uusia näkökulmia, onnistumisen kokemuksia, vertaistukea sekä uusia kokemuksia. (Kivelä & Lempinen 2009, 28.) Parhaimmillaan ryhmäläiset toimivat toistensa peilinä, oppivat toisiltaan uusia tapoja ajatella asioita sekä oppivat uusia ratkaisumahdollisuuksia (Absetz 2011, 30).

Ryhmä voi toimia avoimena tai suljettuna ryhmänä. Avoimeen ryhmään voi tulla kuka tahansa, joka on kiinnostunut ryhmän tarjoamasta toiminnasta. Suljettu ryhmä on tarkoitettu erityistä tukea tarvitseville henkilöille, eikä siihen voi osallistua kuka tahansa. Ryhmäläisten ikäjakamaa on myös hyvä tarkastella. Liian suuri ikäero voi vaikeuttaa muun muassa vertaistuen muodostumista eri kehitysvaiheen tai elämäntilanteen takia. (Kivelä & Lempinen 2009, 30, 32.) Kaikissa ryhmissä ei ole välttämättä erikseen nimettyä ohjaajaa. Tavoitteellisuuden ja ryhmän toimivuuden varmistamiseksi olisi kuitenkin suotavaa, että ryhmässä on ohjaaja. (Vilen ym. 2008, 270.)

Ryhmän kokoa suunniteltaessa tulee huomioida ryhmäläisten mahdolliset erityispiirteet ja -tarpeet. Suuressa ryhmässä yksilön on haastavampaa nousta esiin ja ilmaista itseään. Ohjaaja ei välttämättä pysty huomioimaan ryhmäläisiä yksilöllisesti. Pienryhmässä ohjaajan on helpompaa kohdata ryhmän jokainen yksilö ja huomioida hänen erityistarpeensa. Pienemmässä ryhmässä ryhmäläiset pääset helpommin vuorovaikutukseen kaikkien kanssa. (Kivelä & Lempinen 2009, 33, 37.) Suuressa ryhmässä ohjaajan voi olla haastavaa ottaa huomioon kaikkien mielipiteet sekä mahdollistaa kaikille tilaisuus puheenvuoroon. Puheenvuorojen jakaminen on tärkeää etenkin silloin, jos joku ryhmäläinen kokee, ettei pääse puhumaan tarpeeksi. (Vilen ym. 2008, 272.)

Ryhmän sisäistä voimaa kutsutaan ryhmädynamiikaksi. Se näkyy ryhmässä esimerkiksi valta-, normi- ja viestintärakenteina. Ohjaajaan nähden ryhmädynamiikka näkyy usein vastustuksena tai puolustautumisena. Ryhmädynamiikaltaan hyvä ryhmä toimii yhteistyössä ryhmän tavoitteen saavuttamiseksi. Ryhmä voi kuitenkin asettua tavoitteitaan vastaan ja silloin ryhmädynamiikka horjuu. (Kivelä & Lempinen 2009, 33, 37.) Ryhmädynamiikka voi vaihdella ja ryhmän sisäiset rakenteet muuttuminen. Rakenteiden horjumisen mahdollistaa ryhmän kehittyminen kehitysvaiheesta toiseen. (Vilen ym. 2008, 274.)

Vertaistuki on vastavuoroista ja tasavertaista (Mikkonen & Saarinen 2018, 26). Se voi olla muun muassa kuuntelua, välittämistä ja rohkaisua arjen asioissa sekä valinnoissa (Kiviniemi 2011, 101). Vertaistuki ja vertaisuus syntyvät samanlaisista kokemuksista, joita jaetaan toisille. Vertaistuessa ihminen ymmärtää, että ei ole yksin kokemustensa kanssa. Kokemusten vaihto toisten vertaisten kanssa helpottaa yleensä tilannetta. Ryhmässä on mahdollista puhua omista kokemuksista sekä kuulla muiden omaisten kokemuksia. (Luodemäki 2009, 32–34.) Jotta vertaisuutta muodostuu, tarvitaan jonkin ihmisiä yhdistävä asia, kuten sairaus tai elämäntilanne. Vertaistukea voi syntyä kahden vertaisen kesken tai isommassa ryhmässä. Vertaistuki voi muodostua vapaasti, suunnitellusti tai järjestetysti. Vertaistuessa jaetaan vertaisten välistä sosiaalista tukea, joka perustuu kokemusten jakamiseen. (Kippola-Pääkkönen 2018, 174–176.)

On olemassa toiminnallisia- sekä keskustelevia vertaistukiryhmiä. Vertaistuki muodostuu aina ryhmässä jäsenten tarpeiden mukaisesti. Vertaistukiryhmässä toisten ryhmäläisten kokemukset voivat herättää toivoa omasta selviytymisestä. Ryhmässä voidaan oppia ottamaan apua vastaan, saada eväitä selviytymiseen sekä itse auttaa vastavuoroisesti muita omien kokemusten avulla. Vertaistukeen liittyy vahvasti luottamus. Omien kokemusten kertominen, tunteiden ilmaiseminen ja käsittely sekä toisten kuuleminen mahdollistuu luottamuksellisessa ilmapiiirissä. (Mikkonen & Saarinen 2018, 21, 56.) Toisen vertaistukiryhmään kuuluvan jäsenen auttaminen voi olla voimaannuttava kokemus. Se, että itse muuttuu autettavasta auttajaksi voi lisätä omaa itsetuntoa ja kohottaa mielialaa. (Vilen ym. 2008, 277.)

Ihmiset osallistuvat eri syistä vertaistukiryhmiin. Ryhmästä voidaan saada seuraavaa, sosiaalista tukea, terapiaa sekä tietoa. Kokemus hyväksytyksi tulemisesta, on etenkin sairastuneelle tärkeää. Sen avulla myönteinen ajattelutapa voi lisääntyä jokapäiväisessä elämässä. (Mikkonen & Saarinen 2018, 56–57.) Vertaistukiryhmässä ihmisen voi olla helpompi kertoa omista tuntemuksistaan muille, sillä hän tiedostaa, että muut todella ymmärtävät. Muilta vertaisilta voi saada hyödyllisiä uusia selviytymiskeinoja ja vastavuoroisesti jakaa omia keinojaan muille. Jos työntekijä ei ole itse kokenut samankaltaista tilannetta, kuin asiakas, hän ei voi

todella ymmärtää, miltä se tuntuu. Vertaisuus muodostuu samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien keskinäisestä vuorovaikutuksesta. Vertaisuudesta voidaan saada apua, tukea ja hyötyä omaan tilanteeseen. (Ihalainen & Kettunen 2012, 47–48.)

Ilman toisten näkökulmia, pohdittavista asioista voi muodostua ylitsepääsemättömiä ongelmia, joihin ei tunnu löytyvän ratkaisua. Asioiden jakaminen toisten kanssa voi auttaa avaamaan asioita ja saamaan niihin ratkaisuja. Vertaistuki voi parhaimmillaan lisätä nuoren osallisuutta. (Kiviniemi 2011, 102.) Nuori voi kokea osallisuutta ryhmässä toimiessaan ja jakaessaan omia asioita toisille. Ryhmä voi tarjota nuorelle onnistumisen kokemuksia, jotka ovat hyvä vastapaino esimerkiksi sairastumiseen liittyville negatiivisille tunteille ja ajatuksille. (Vilen ym. 2008, 155.)

4.5 Rentoutuminen menetelmänä

Tajunnantilojen vaihtelua voidaan kutsua rentoutumiseksi. Rentoutuminen on fyysinen sekä henkinen toiminta. Rentoutumisprosessi voi alkaa, kun tietoinen huomio siirtyy lyhyeksikin ajaksi muualle. Kun hermosto on pitkäkestoisesti yliviirittynyt ilman palautumista, seurauksena voi olla muun muassa stressiä, ahdistuneisuutta, masennusta sekä psykosomaattisia vaivoja. (Kataja 2003, 22–25.) Tietoisuustaidot ja läsnäolo ovat keskeisiä tekijöitä rentoutumisessa. On tärkeää osata olla läsnä tässä hetkessä ja keskittyä siihen. Jotta läsnäolotietoisuuteen päästään, on osattava pysähtyä. Tietoisuustaidot vaikuttavat aivoihin jopa turvallisen kiintymyssuhteen tavoin. (Järvilehto & Kiiski 2009, 62–63.)

Rentoutuminen auttaa omien tunteiden ja ajatuksien havainnoimisessa. Rentoutuminen voi vapauttaa ja lievittää ahdistusta, levottomuutta ja pelkoa. Keho jännittyy ahdistavissa tilanteissa ja hengitys lukkiutuu. Ikävät ja traumaattiset tunnekokemukset voivat jäädä säilöön kehoon. Näin ollen vaikeat tunteet voivat ilmetä jännityksinä eri puolilla kehoa. Jännitysten rentouttamisen aikana voi nousta pintaan syvällä olleita ikäviä tunteita. (Suomen Mielenterveys ry 2020b.) Rentoutuminen antaa paon arjesta ja vahvistaa jaksamista. Oikeanlainen rentoutuminen auttaa voimaan paremmin. Ihmiset reagoivat stressiin yksilöllisesti. Vaikeassa

elämäntilanteessa pienikin stressitekijä voi aiheuttaa ylikuormittumisen. (Kohta 2016, 41–42.)

Rentoutuminen tasapainottaa parasympaattisen- ja sympaattisen hermoston toimintaa (Kataja 2003, 22). Rentoutumisen hyötyjä keholle ovat muun muassa autonomisen ja ääreishermoston rauhoittuminen, verenpaineen ja sydämen lyöntitiheyden laskeminen, kortisolin erityksen väheneminen, mielihyvähormonien erityksen lisääntyminen sekä vastustuskyvyn paraneminen. (Suomen Mielenterveys ry 2020b.) Pitkäaikaisen stressin oireita voidaan helpottaa erilaisten rentoutumisharjoitusten avulla. Säännöllisesti tehtävät rentoutumisharjoitukset auttavat ihmistä selviämään paremmin stressitilanteissa. Erilaisia rentoutumisharjoituksia voivat olla esimerkiksi mielikuvaharjoitus, lihasrentoutus, tietoinen läsnäolo sekä hengitysharjoitus. (Kohta 2016, 46–48.)

5 Aihepiiriin liittyvät opinnäytetyöt ja tutkimus

Moip!-projekti (2016–2018) on Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset – FinFami ry:n ja FinFami – Salon seudun mielenterveysomaiset ry:n kumppanuushanke. Moip! on lyhenne lauseesta ”Mun omaiskokemuksesta inhimilliseksi pääomaksi”. Projektin tarkoituksena on järjestää nuorille mielenterveys- ja päihdeomaisille vertaistukea ja uudenlaista toimintaa. Tavoitteena on saada lisää nuoria omaisia hyötymään yhdistyksien toiminnasta. Kohderyhmänä tässä projektissa ovat 16–29-vuotiaat mielenterveys- ja päihdeomaiset. Heistä koottiin projektiryhmä heti alkuvaiheessa ja he pääsivät alusta asti vaikuttamaan projektin etenemiseen, suunnittelemaan toimintaa sekä markkinointia. (Hokkanen & Taskinen 2016, 6–9.)

Vilja Hokkanen ja Sara Taskinen tekivät tähän projektiin opinnäytetyönä Moip!-toimintatarjottimen. Toimintatarjotin on tehty blogimuotoon ja se sisältää laajasti erilaisia vaihtoehtoja vertaistoiminnalle. Toimintatarjotin on verrattavissa menetelmäkansioon. Toimintatarjotin sisältää erilaisia ryhmämalleja, kuten Prospect,

voimauttava valokuvaus, voimavaroja etsimässä sekä oma kuva N.Y.T. Toimintatarjottimen avulla nuoret näkevät, mitä kaikkea on tarjolla ja voivat valita tarjonasta juuri heille sopivan ryhmämallin. (Hokkanen & Taskinen 2006.)

Haukka on tutkinut opinnäytetyössään ”Aikuisten lapsiomaisten kokemuksia perheenjäsenen mielenterveys- tai alkoholiongelmasta lapsuudessa” aikuisten lapsiomaisten kokemuksia, jotka ovat eläneet mielenterveys -tai alkoholiongelmaisen perheenjäsenen kanssa lapsuuden. Aikuisella lapsiomaaisella tarkoitetaan aikuista ihmistä, jonka lapsuudessa hänen vanhemmallansa tai sisaruksella/sisaruksilla on ollut mielenterveys- tai alkoholiongelma. Opinnäytetyössä käsitellään omaisen riskiä sairastua myös itse ja mitkä asiat voivat vaikuttaa tähän. Opinnäytetyö on laadullinen tutkimus, jonka aineisto on kerätty kahden aikuisen lapsiomaisten syvähaastattelujen avulla. (Haukka 2018.)

Tuomi & Yli-Hongisto ovat tehneet opinnäytetyön ”Voimavaroja elämään vertais- tukileiri mielenterveyskuntoutujan voimaantumisen ja hengellisen virkistymisen edistäjänä”. Tuomi & Yli-Hongisto suunnittelivat ja toteuttivat ohjelmaa mielenterveyskuntoutujien leirille. Leiri oli Harjavallan seurakunnan järjestämä. Leiriläisten hengellisyyden tukeminen sekä voimaantuminen olivat opinnäytetyön tavoitteina. Mielenterveyskuntoutujien voimavarojen löytäminen ja niiden vahvistaminen oli isossa roolissa. Ohjelmassa painotettiin liikunnan ja hengellisyyden tukemista. (Tuomi & Yli-Hongisto 2015.)

Mielenterveysongelmien periytyvyydestä on tehty tutkimuksia. Perhetutkimuksissa on saatu selville, että muun muassa kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastavan ensimmäisen asteen sukulaisilla on 7,8 % riski sairastua samaan häiriöön. Toisen asteen sukulaisilla todennäköisyys on 5–10 %. Niissä perheissä, jossa kaksisuuntaista mielialahäiriötä ei ole esiintynyt lainkaan, todennäköisyys sen puhkeamiseen on vain noin 0,8 %. Tutkimuksesta ei kuitenkaan saada selville, mikä on ympäristön ja mikä taas yhteisen geeniperimän vaikutusta. Perheen lisäksi ympäröivä yhteiskunta ja kasvuolosuhteet vaikuttavat yksilön kehitykseen. Tietynlaiset epäsuotuisat olot voivat lisätä esimerkiksi syrjäytymistä. Kun perhe saa riittävästi tukea, negatiivinen sosiaalinen perimä voidaan katkaista. (Soisalo 2012, 17–19.)

6 Opinnäytetyön lähtökohdat

6.1 Opinnäytetyön toimeksiantaja

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Pohjois-Karjalan mielenterveysomaiset – FinFami ry. Heidän Tukitupansa sijaitsee Joensuussa. P-K:n mielenterveysomaiset – FinFami ry kattaa koko Pohjois-Karjalan alueen. Yhdistys toimii mielenterveyskuntoutujien omaisten edunvalvojana, kehittää mielenterveystyötä, järjestää erilaisia vertaistukiryhmiä sekä edistää omaisten ja lähiverkoston hyvinvointia. P-K:n mielenterveysomaiset – FinFami ry on jäsenliitto, joka kuuluu valtakunnalliseen mielenterveysomaisten keskusliittoon. Yhdistys tekee yhteistyötä Pohjois-Karjalan alueella muiden mielenterveysjärjestöjen kanssa järjestäen erilaisia tapahtumia ja infotilaisuuksia. (Tukitupa 2019.)

P-K:n mielenterveysomaiset – FinFami ry:n toimintaan kuuluu erilaiset vertaistukiryhmät sekä omaisneuvonta. Järjestettyjä tukiryhmiä löytyy suljettuina sekä avoimina ympäri Pohjois-Karjalaa. Ryhmiä löytyy muun muassa pitkäaikaiskuntoutujien omaisille, isovanhemmille sekä nuorille aikuisille. Omaisneuvonnassa kuunnellaan omaista ja pyritään antamaan hänelle tarvittavaa tukea sekä tietoa mielenterveysongelmista. Omaisneuvonnassa ei kirjata mitään ylös ja omainen voi halutessaan käydä siellä anonyymisti. Omaisneuvontaa järjestää koulutettu omaistyöntekijä. (Tukitupa 2019.)

6.2 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tuotos

Tarve opinnäytetyölle tuli P-K:n mielenterveysomaiset – FinFami ry:ltä. Opinnäytetyön on tarkoitus laajentaa P-K:n mielenterveysomaiset – FinFami ry:n nuorten mielenterveysomaisten kanssa tehtävää työtä paikallisella tasolla. Opinnäytetyömme tavoitteena on kehittää yhdistyksen nuorten mielenterveysomaisten

kanssa tehtävää toimintaa luomalla ja kokeilemalla uutta työskentelytapaa. Konkreettisenä tuloksena tästä syntyy Leirin järjestäminen -tuotos. Vaikka tarve oli selkeä, keskustelimme yhdessä tarkemmin aiheesta ja saimme vaikuttaa siihen, millaisen opinnäytetyön halusimme toteuttaa. Valitsimme työtavaksemme toiminnallisen opinnäytetyön, sillä se tuntui meistä helpommin lähestyttävämmältä, kuin tutkimuksellinen opinnäytetyö. Etenimme opinnäytetyössä Kari Salosen (2013) konstruktivistista mallia mukaillen.

Työtapana opinnäytetyössä toimii Voimavaroja! -päiväleiri, joka toteutetaan yhden viikonlopun aikana, lauantaina ja sunnuntaina. Leiri on nuorten aikuisten vertaistukileiri, jonka tavoitteena on edistää nuorten aikuisten mielenterveyttä ja vahvistaa heidän voimavarojaan. Leiri toimii ennaltaehkäisevän mielenterveystyön toimenä. Leirin pohjalta syntyi tuotos, johon koottiin ohjeet leirin järjestämistä varten. Tuotos löytyy erillisenä liitteenä. Leirin järjestäminen -tuotos sisältää leirillä käytetyt harjoitukset ohjeineen, harjoitusten tavoitteet, aikataulun, mainokset, kehittämisehdotukset sekä muita huomioitavia asioita ohjaajalle.

7 Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat

7.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

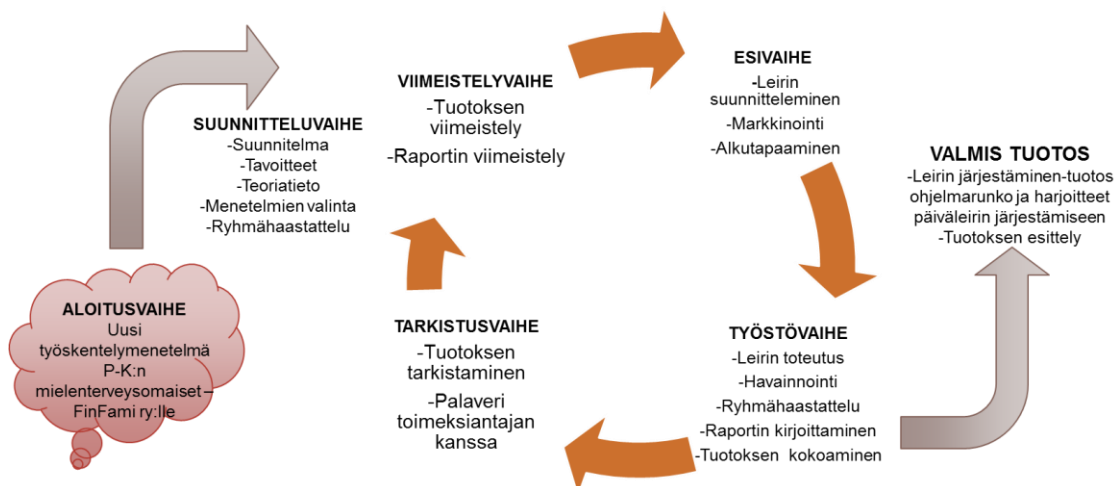
Opinnäytetyön tulee olla työelämälähtöinen, tutkimuksellisesti toteutettu sekä alan tietoja ja taitoja osoittava. Tavoitteena on ammatillisuuden ja ammatillisten teorioiden yhdistäminen. Tärkeää toiminnallisessa opinnäytetyössä on se, että siinä yhdistyy käytännön toteutus sekä raportointi. Raportoinnissa käydään läpi mitä, miksi ja miten on tehty, millainen työprosessi oli ja millaisia tuloksia on saatu sekä mihin johtopäätöksiin on päädytty. Raportissa käsitellään ja arvioidaan opinnäytetyön tekijän omaa prosessia ja oppimista. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluu selvityksen tekeminen. Selvityksen tekemiseen voi käyttää apuna tutki-

musmenetelmiä, kuten esimerkiksi laadullista tutkimusmenetelmää. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteen saavuttaminen on tärkeä osa sen arviointia. (Vilkka & Airaksinen 2003, 9–10, 51, 61.)

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on käytännön toiminnan ohjeistaminen, opastaminen, toiminnan järjestäminen sekä järjeistäminen. Ammatillisessa kentässä se voi olla alasta riippuen tapahtuman suunnittelu ja järjestäminen tai ammatilliseen käyttöön suunnattu ohje, portfolio tai opastus kuten esimerkiksi perehdyttämisopas. Tuotoksena voi olla esimerkiksi tapahtuman järjestäminen. (Vilkka & Airaksinen 2003, 9–10.) Tämän toiminnallisen opinnäytetyön toiminnallisena osuutena järjestettiin Voimavaroja! -päiväleiri, jonka pohjalta koottiin konkreettinen tuotos, joka jää P-K:n mielenterveysomaiset – FinFami ry:n käyttöön. Valitsimme toiminnallisen opinnäytetyön työtavaksemme, koska halusimme luoda ja päästä kokeilemaan jotain konkreettista. Leirin järjestäminen kiinnosti meitä molempia.

7.2 Opinnäytetyötä ohjaava konstruktivistinen malli

Etenimme opinnäytetyössämme konstruktivistisen mallin mukaisesti. Kari Salosen (2013, 16) esittelemässä konstruktivistisessa mallissa yhdistyy lineaarinen malli ja spiraalimalli. Mallissa korostuu yhteisöllinen -sekä osallistava näkökulma. Konstruktivistinen malli muodostuu aloitusvaiheesta, suunnitteluvaiheesta, esivaiheesta, työstövaiheesta, tarkistusvaiheesta, viimeistelyvaiheesta ja lopuksi valmiista tuotoksesta. Kehittämishankkeen myötä syntyy usein jotain konkreettista esimerkiksi tuotos, opas tai toimintapäivä. (Salonen 2013, 16.) Kuviossa 1 on esitelty toiminnallisen opinnäytetyömme eteneminen konstruktivistista mallia mukaillen. Konstruktivistisen mallin osallistava näkökulma mahdollisti sen, että toimeksiantaja pääsi osallistumaan prosessin eri vaiheisiin.



Kuvio 1. Toiminnallisen oppinäytetyön eteneminen konstruktivistista mallia mukaillen (Salonen 2013, 20).

Oppinäytetyö alkaa aloitusvaiheesta. Aloitusvaiheeseen kuuluu tarve, jota lähdetään työstämään toimintaympäristössä eri toimijoiden kesken. Toimijoiden kanssa sovitaan heidän osallistumisestaan ja sitoutumisestaan työskentelyyn sekä rajataan aihe. Aloitusvaihetta seuraa suunnitteluvaihe, jossa luodaan kirjallinen tutkimussuunnitelma. Suunnitelmaan kirjataan tavoitteet, toimijat, aineistot sekä materiaalit. Tarkkaa suunnitelmaa ei voida vielä etukäteen luoda, sillä on haastavaa arvioida, mikä toimii ja mikä ei. Suunnitelma tulee kuitenkin tehdä huolellisesti. (Salonen 2013, 17.)

Suunnitteluvaiheen jälkeen siirrytään paikkaan, jossa työskentely tapahtuu. Esivaiheessa käydään suunnitelmaa ja toimintaa läpi. Käytännön toteutusta kutsutaan työstövaiheeksi. Tässä vaiheessa kaikki kehittämishankkeen tekijät todentuvat. Työstövaihe vaatii vastaavilta henkilöiltä paljon, mutta ammatillisuuden kannalta se on antoisin. Työstövaiheen jälkeen tuotosta arvioidaan tarkistusvaiheessa. Arvioinnista tuotos voi siirtyä suoraan viimeistelyvaiheeseen tai palata takaisin työstövaiheeseen. Viimeistelyvaiheessa tuotos viimeistellään lopulliseen muotoonsa. Kehittämishankkeen valmis tuotos esitellään siihen sitoutuneille henkilöille. (Salonen 2013, 17–18.)

7.3 Osallistamisen ja tiedontuotannon menetelmät

Osallistamisen ja tiedontuotannon menetelmät	Arviointimenetelmät
<ul style="list-style-type: none"> • Ryhmähaastattelu • Alkutapaaminen • Havainnointi 	<ul style="list-style-type: none"> • Ryhmähaastattelu • Positiivisuus päiväkirja-harjoitus • ”Mitä otan mukaani”-harjoitus

Kuvio 2. Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat

Osallistamisen ja tiedontuotannon menetelminä käytettiin opinnäytetyössämme ryhmähaastattelua, alkutapaamista ja havainnointia. Osallistimme nuoria opinnäytetyön aloitusvaiheessa selvittämällä heiltä, minkälaista uutta toimintaa he haluaisivat P-K:n mielenterveysomaiset – FinFami ry:lle. Leirin aikana nuoria osallistettiin mukaan opinnäytetyöhön. Osallistaminen tapahtui havainnoimalla heitä sekä keräämällä heiltä palautetta leirin onnistumisesta. P-K:n mielenterveysomaiset – FinFami ry:n työntekijät osallistettiin mukaan opinnäytetyöprosessin eri vaiheissa. Heiltä saimme palautetta kokoamastamme valmiista tuotoksesta.

Osallisuus on yksilön kokemus kuulumisen ja mukana olemisen tunteesta. Osallisuus on omaehtoista ja -kohtaista (Särkelä-Kukko 2014, 34–35). Osallisuus on monitasoinen ja -syinen tuntemisen, kuulumisen ja tekemisen kokonaisuus. Keskeistä on luottamus, sitoutuminen ja kuulluksi tuleminen. Osallisuus on yksilöllinen tunne tai kokemus kuulumisesta yhteisöön ja yhteiskuntaan. Osallistamisessa on kyse yksilön aktivoimisesta ja kannustamisesta osallistumaan johonkin toimintaan ja saamaan siitä kokemus osallisuudesta. Osallistamisen tarve syntyy siis muualla kuin yksilön mielessä. (Jämsen & Pyykkönen 2014, 9.)

Ryhmäkeskustelut tuottavat erilaista aineistoa kuin yksilöhaastattelutilanteet. Yksilöhaastatteluissa ihmiset keskittyvät vain siihen, kuinka he itse asiasta ajattelevat ja soveltavat tilanteeseen terapiatilanteen omaista kehystä. Ryhmätilan-

teessa keskustelu muodostuu sen ympärille, mikä on osallistujille yhteistä ryhmän jäsenenä. Keskustelu ei jää haastattelijan ja haastateltavan väliseksi dialogiksi, vaan ryhmäläiset alkavat kysellä asioita ja toisiltaan ja keskustella myös keskenään. Haastatteliija voi saada sellaista tietoa, mikä ei kahdenkeskisessä keskustelussa tulisi esiin. Ryhmäkeskustelussa asioita pohditaan ja punnitaan monesta eri näkökulmasta, mikä tuottaa erilaista aineistoa. (Alasuutari 2011, 151–153.)

Käytimme ryhmähaastattelua tiedontuotannon ja osallistamisen menetelmänä opinnäytetyöprosessin aloitusvaiheessa selvittäessämme uuden työskentelymenetelmän tarvetta P-K:n mielenterveysomaiset – FinFami ry:n työntekijöiltä ja toimintaan osallistuvilta nuorilta mielenterveysomaisilta. Osallistuimme Minun tarinani -vertaistukiryhmään, jossa kyselimme nuorilta, millaista uutta toimintaa he kaipaisivat. Nuorilta nousi esiin toive yön yli kestävästä leiristä.

Alkutapaamisen tavoitteena on tutustua puolin ja toisin sekä antaa nuorelle tietoa ryhmästä ja sen työtavoista. Tapaamisen aikana voidaan kartoittaa nuoren elämäntilannetta ja tarpeita. Alkutapaamisella helpotetaan nuoren sitoutumista ryhmään luomalla turvallinen tilanne, jossa voidaan käsitellä arkaluontoisiakin asioita ennen varsinaisen ryhmän alkua. Alkutapaaminen ei ole haastattelutilanne. On tärkeää, että molemmat ohjaajat osallistuvat alkutapaamisiin, jotta ryhmäläinen pääsee tapaamaan molemmat ohjaajat. Alkutapaamisen kautta ohjaajille muodostuu kuva tulevasta ryhmästä. Keskustelun avulla saadaan tietää, millainen suhde ryhmäläisellä on itseensä sekä onko hänellä aikaisempaa kokemusta ryhmätoiminnasta. Alkutapaaminen voi olla nuorelle jännittävä tilanne, joten runsaan tiedon vastaanottaminen voi olla haastavaa. Alkutapaamisessa nuorelle kerrotaan pääpiirteittäin työskentelystä, jota ryhmässä tehdään. Mahdolliset kirjalliset sopimukset allekirjoitetaan alkutapaamisen aikana. Alkutapaamisessa nuorelle voidaan kertoa myös vaitiolovelvollisuudesta, joka ryhmään osallistumiseen liittyy. (Hallas & Sihvola 2018.)

Järjestimme ennen leiriä kaikille leirille osallistuville nuorille alkutapaamisen, jossa kävimme läpi leiriin liittyviä asioita. Kerroimme opinnäytetyöstä sekä sen vaikutuksesta leiriin. Kerroimme nuorille, että keräämme palautetta leiristä eri

menetelmiä käyttäen. Painotimme alkutapaamisessa suojelevamme leiriläisten anonymiteettiä. Nuorella oli alkutapaamisessa mahdollisuus kertoa meille hänen erityistoiveistaan leiriin liittyen. Henkilökohtaisista asioista kertominen ennen leirin alkamista, voi olla tärkeää nuorelle. Nuori pääsee kertomaan asioistaan luottavasti ohjaajille suljetussa tilassa ilman muiden leiriläisten läsnäoloa. Alkuhaastattelussa pyysimme nuoria allekirjoittamaan suostumuslomakkeen (liite 5). Suostumuslomakkeessa kerrotaan leiristä ja opinnäytetyöprosessista. Allekirjoitettuaan suostumuslomakkeen nuori antaa suostumuksensa palautteen keräämiseen leiriltä opinnäytetyötä varten. Alkutapaamisen tavoitteena oli saada ja jakaa tietoa ohjaajien ja tulevien leiriläisten välillä. Saimme tietoa leiriläisistä ja heidän toiveistaan.

Vilkan (2015, 91) mukaan osallistuvassa havainnoinnissa tutkija on vuorovaikutuksessa tutkittavien kanssa. Valitsimme menetelmäksi osallistuvan havainnoinnin, sillä olimme itse aktiivisesti toiminnassa mukana osallistumalla harjoituksiin. Havainnoimme leirin toimintaa ja onnistumista koko leirin ajan. Tuomen & Sarajärven (2009, 81–83) mukaan osallistuvassa havainnoinnissa tutkijan ja tiedonantajien välinen vuorovaikutus on tärkeä osa tiedonhankintaa. Tutkijan vaikutus tapahtumien kulkuun vaihtelee.

Havainnoimme leirin ja harjoitusten onnistumista yhdessä P-K:n mielenterveysomaiset – FinFami ry:n omaistyöntekijän kanssa. Havainnoimme leiriläisten sanatonta viestintää, kuten ilmeitä, eleitä ja yleistä olemusta. Toisen ohjatessa ryhmää, toinen keskittyi enemmän havainnoimiseen. Havainnoinnit kirjasimme ylös. Reflektoimme tärkeimmiksi nousseita havaintoja molempien päivien päätteeksi yhdessä ohjaajien kesken. Jaoimme kukin omat havainnointimme päivästä. Havainnoinnin tavoitteena oli saada tietoa leirin ja harjoitusten onnistumisesta. Tuomen & Sarajärven (2009, 81–83) mukaan havainnointi on hyvä tiedonkeruumenetelmä silloin, kun tutkittavasta asiasta tiedetään vain vähän tai ei ollenkaan. Havainnoinnin eri muotoja tutkimusmenetelmänä ovat: piilohavainnointi, havainnointi ilman osallistumista, osallistuva havainnointi ja osallistava havainnointi.

7.4 Arviointimenetelmät

Käytimme opinnäytetyössä arviointimenetelminä ryhmähaastattelua, positiivisuus päiväkirja -harjoitusta sekä ”mitä otan mukaani” -harjoitusta. Ryhmähaastattelu toimi myös tiedonhankinnan ja osallistamisen menetelmänä. Arviointimme oli osallistavaa arviointia, sillä arvioimme leirin onnistumista yhdessä P-K:n mielenterveysomaiset – FinFami ry:n työntekijöiden ja Voimavaroja! -päiväleirille osallistuneiden leiriläisten kanssa.

Osallistavassa arvioinnissa pääperiaate on, että arviointiin osallistuu eri toimijoita. Toimijoita osallistetaan eri menetelmien avulla esimerkiksi kyselyillä ja haastatteluilla. Toimijat eivät välttämättä osallistu kaikkiin arvioinnin vaiheisiin, vaan arvioinnin suorittaja päättää, mihin vaiheisiin heitä osallistetaan. Kun ihmiset osallistuvat arviointiin ajatellaan, että he aktivoituvat tekemään itsenäisesti haluttuja muutoksia ja kehittävät toimintaa eteenpäin. Osallistava arviointi on hyvä menetelmä, sillä sen avulla saadaan palautetta suoraan heiltä, joita toiminta koskee. Pelkkä tiedonkeruu ei ole osallistavaa arviointia, vaan toimijoiden kanssa tulee käydä vuoropuhelua siitä, mikä jo toimii ja mitä taas tulisi muuttaa ja kehittää. Vuoropuhelun avulla voidaan pohtia kehityskohteita sekä vahvistaa jo toimivia käytäntöjä. (Kivipelto 2014, 24–27.)

Eskola (1975) määrittelee haastattelun tilanteeksi, jossa haastattelija esittää kysymykset suullisesti haastateltavalle. Haastattelun etuna on sen joustavuus, sillä kysymys on mahdollista esittää uudestaan ja tarvittaessa kysymystä voi avata tai tarkentaa. Haastattelun aikana voidaan käydä myös keskustelua. Havainnointia tukena käyttäen haastattelija saa tietää, mitä sanotaan ja kuinka se sanotaan. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 72–74.) Toiminnallisessa opinnäytetyössä aineistonkeruumenetelmänä toimii yksilö- tai ryhmähaastattelu. Haastattelumenetelmän ratkaisee se, millaista tietoa halutaan kerätä. Yksilöhaastattelussa toimiva tapa on kerätä tietoa joko lomake- tai teemahaastattelun avulla. Puolistrukturoitu teemahaastattelu toimii menetelmänä silloin kun halutaan kerätä tietoa jostain yhdestä valikoidusta teemasta. Teemahaastattelun kysymykset voivat olla avoimia asiaan liittyen. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 63–64.)

Keräsimme palautetta leiristä puolistrukturoidun teemahaastattelun avulla. Palautteiden avulla kokosimme Leirin järjestäminen -tuotoksen. Ryhmähaastattelu oli mielestämme hyvä valinta pienryhmälle. Käytimme avoimia kysymyksiä (liite 4), jotta tiedonkeruu tilanteesta tulisi mahdollisimman vapaa ja keskustelunomainen. Oppinäytetyössämme ryhmähaastattelun tavoitteena oli arvioida leirin ja harjoitusten onnistumista. Lisäksi kysyimme leiriläisiltä mahdollisia kehittämiskohteita. Teimme haastattelutilanteesta mahdollisimman rennon ja vapaamuotoisen. Toteutimme haastattelun leirin lopuksi. Toinen kyseli haastattelukysymykset, ja toinen kirjoitti leiriläisten vastauksia ylös. Kolmen osallistujan haastattelussa toisten mielipiteet ja ajatukset eivät pääse muokkaamaan liikaa leiriläisten omia mielipiteitä. Kynnys vastata haastattelukysymyksiin kaikkien kuullen on myös pienempi pienryhmässä.

Päiväkirjan kirjoittaminen on kuvailevaa kirjoittamista. Kirjoittamisen tarkoituksena on muistaa esimerkiksi, mitä on tapahtunut, mitä on kokenut ja tuntenut. (Vilen, Leppämäki & Ekström 2002, 320.) Itsetuntemuksen kannalta kokemusten ja tunteiden kirjaaminen on hyödyllisempää, kuin pelkkien tapahtumien kirjaaminen. Omien tekemisten kirjaaminen voi olla kuitenkin silmiä avaava kokemus, kun omat ajatukset nähdään konkreettisesti edessään. (Ojanen 2011, 202, 204.) Positiivisten asioiden avulla käännetään huomio kaikkeen hyvään ja näin ollen mieliala voi kohota ja tyytyväisyys lisääntyä entisestään. Positiivisuus päiväkirjan avulla muistellaan kulunutta päivää ja kirjoitetaan ylös asioita, jotka ovat tuottaneet iloa, joista on nauttinut, joissa on onnistunut ja jotka ovat olleet kokemuksina positiivisia. (Karjalainen 2019, 128.) Ihmiset, jotka osaavat myönteisen muistelun taidon, ovat keskimääräistä onnellisempia ja osaavat nauttia mukavista asioista sekä olla kiitollisia niistä (Ojanen 2014, 361).

On hyvä lopettaa päivä positiivisiin ajatuksiin ja onnistumisiin ja jättää ne tunteet päällimmäisiksi. Positiivisuus päiväkirja muistuttaa, että jokaisessa päivässä on positiivisia asioita, kunhan niitä alkaa miettimään. On tärkeää osata miettiä omia onnistumisia ja mielekkäitä asioita päivästä negatiivisten sijaan. Samalla reflektoidaan päivän kulkua ja omaa toimintaa. Omien tunnetilojen tunnistaminen ja nimeäminen helpottavat selventämään omia ajatuksia. (Karjalainen 2019, 128.) Positiivisuus päiväkirjan avulla nuori saa reflektoitua päiväänsä sekä me saamme

leiriläisiltä tietoa leirin arviointia varten. Päiväkirjan sai täyttää anonymisti tai omalla nimellään. Vertaistukileirin loputtua päiväkirjat kerättiin ja kokosimme niistä yhteenvedon arviointia varten. Leiriläisille kerrottiin, että käytämme päiväkirjoja arviointimenetelmänä.

“Mitä otan mukaani” -harjoituksen avulla saatiin tietää, mitä asioita leiriläiset saivat mukaansa leiriltä. Harjoitus löytyy liitteestä 3. Harjoituksen avulla päätimme leirin ja kokosimme ajatuksia kuluneista päivistä. Leiriläiset kertoivat harjoituksen avulla heille merkittävimmät asiat leiristä. Tämän avulla saimme selville, millaisia asioita kukin leiriläisistä saivat viikonlopusta itselleen.

7.5 Voimavaroja! -päiväleirin menetelmälliset valinnat

Voimavaroja! -päiväleirin menetelmällisinä valintoina toimivat luovat- ja toiminnalliset menetelmät sekä ryhmätyöskentely. Luoviin- ja toiminnallisiin menetelmiin kuuluu erilaisia harjoituksia, jotka olemme listanneet ja avanneet opinnäytetyön loppuun (liite 3). Voimavaroja! -päiväleirillä luovien ja toiminnallisten menetelmien käytön tavoitteena oli leiriläisten ryhmäytyminen, vuorovaikutuksen lisääminen, voimaantuminen sekä tunteiden ja ajatusten sanoittaminen muilla kuin puheen keinoilla. Ryhmätyöskentelyn tavoitteena oli vertaistuen mahdollistaminen leiriläisten välillä. Valitsimme luovat ja toiminnalliset menetelmät leirille, koska ne soveltuvat ryhmätoimintaan loistavasti. Luovat ja toiminnalliset menetelmät tuntuivat meistä luontevalta valinnalta leiriä ajatellen.

Taiteellisen toiminnan avulla voidaan käsitellä epäsuorasti vaikeitakin asioita. Sen avulla voidaan löytää itsestä asioita, joihin ei ole ollut sanoja. Luova toiminta voi synnyttää osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemuksia sekä tunteen sitä, että on merkityksellinen. Luovaa toimintaa ovat esimerkiksi musiikki, liike, tanssi, draama, kuvallinen ilmaisu sekä kirjoittaminen. Toiminnan avulla voidaan irtautua hetkeksi arjesta ja vaikeista asioista, joita ei kuitenkaan pystytä muuttamaan. Luova toiminta tuo korvaavia kokemuksia ja auttaa jaksamaan. (Karjalainen 2019, 11–14.)

Ihminen ei aina kykene tai osaa puhua tuntemuksistaan ja näin ongelmia ei aina tavoiteta. Tilanteet voivat olla liian lukkiutuneita ja vaikeita, ettei pelkkä puhuminen riitä. Voi myös olla, että ihmiset ovat väsyneet ainaiseen ongelmien toisteluun, koska ovat joutuneet käymään asioita läpi jo kauan. Erilaisten toiminnallisten harjoitusten avulla voidaan löytää apua näihin tilanteisiin. Harjoitusten avulla voi olla helpompi lähestyä ongelmaa, kuin sanoilla. (Ihalainen & Kettunen 2012, 51.)

Ryhmätoiminnan tavoitteena on jakaa tunteita ja kokemuksia toisten kanssa, vahvistaa voimavaroja sekä saada uusia selviytymiskeinoja (Suomen Mielenterveys ry 2019). Lisäksi ryhmätoiminta auttaa lievittämään yksinäisyyden tunnetta ja ehkäisee syrjäytymistä. Ryhmään osallistujat huomaavat, etteivät ole yksin huoliensa kanssa ja saavat näin toisilta ryhmän jäseniltä toivoa sekä vertaistukea. (Rosen 2004, Rosen & LeCroyn 2005, Salasin ym. 2012 mukaan.)

Ongelmien jakamisen kautta ihmiset voivat saada tukea muulta ryhmältä. Toisia kuunnellessa voi saada uusia tapoja nähdä ja löytää ratkaisuja ongelmiinsa. Ryhmätyöskentelyllä voidaan saavuttaa sellaista, mikä yksinään ei olisi ollut mahdollista. Lisäksi itsensä voi nähdä erilaisessa valossa. (Rosen & LeCroyn 2005, Toselandin & Rivasin 2005, Salasin ym. 2012 mukaan.) Valitsimme leirille työskentelymuodoksi ryhmätyöskentelyn, koska halusimme mahdollistaa vertaistukeen nuorten välillä, jotka elävät samankaltaisissa elämäntilanteissa. On tärkeää, että nuoret pääsevät ryhmässä jakamaan omia asioitaan muille nuorille ja kokemaan ryhmään kuuluvuuden tunnetta.

Alkuperäinen suunnitelmamme oli saada leirille 6–10 osallistujaa, jotta ryhmä pysyy tiiviinä ja luottamuksellisena pienryhmänä. Osallistujia leirille saimme kuitenkin vain kolme. Kaukkilan & Lehtosen (2008, 16–17) mukaan pienryhmä koostuu yleensä 2–10 jäsenenestä. Ryhmä tuo sisältöä elämään sekä voi toimia pako- paikkana, tarjota hyväksymistä, kannustusta sekä virkistää.

8 Opinnäytetyöprosessi

8.1 Aloitusvaihe

Opinnäytetyömme alkoi aloitusvaiheesta. Opinnäytetyön tarve tuli P-K:n mielen-terveysomaiset – FinFami ry:ltä. Viivi Kemppainen teki keväällä 2019 kehittämistyön harjoittelunsa P-K:n mielenterveysomaiset – FinFami ry:llä, joten yhteistyötä oli helppoa lähteä jatkamaan. Harjoittelun pääpainona olivat nuoret mielenterveysomaiset ja heille erilaisten aktiviteettien kartoittaminen. Heidi Asikaisella oli myös kokemusta aiheesta ja kiinnostusta omaistyöhön, joten päätimme tehdä opinnäytetyön yhdessä. Halusimme molemmat toteuttaa opinnäytetyömme toiminnallisena.

Kemppainen järjesti tapaamisen vertaistukiryhmän nuorten kanssa jo hänen harjoittelunsa aikana, jossa keräsi nuorilta mielipiteitä ja ideoita aktiviteeteistä ja mahdollisen leirin järjestämisestä. Tapaamiseen osallistui kolme nuorta. Ryhmähaastattelun pohjalta saimme nuorilta hyviä ideoita ja toiveita leiriä varten. Ideoiden pohjalta aloitimme leirin suunnittelun. Tietopohjaa oli siis jo jonkin verran valmiina, kun aloitimme opinnäytetyön ideoinnin maaliskuussa 2019. Pidimme palaveria P-K:n mielenterveysomaiset – FinFami ry:n toiminnanjohtajan kanssa, allekirjoitimme opinnäytetyön toimeksiantosopimuksen ja sovimme alustavasti työnjaosta opinnäytetyöhön liittyen.

8.2 Suunnitteluvaihe

Opinnäytetyöprosessimme alkoi keväällä 2019. Sovimme silloin P-K:n mielenterveysomaiset – FinFami ry:n kanssa alustavan opinnäytetyön aiheen ja kartoitimme mahdollista toteutusaikataulua. Kevään aikana keräsimme P-K:n mielenterveysomaiset – FinFami ry:n vertaistukiryhmän nuorilta aikuisilta ehdotuksia ja ideoita leiriä varten.

Syksyllä 2019 aloitimme virallisesti opinnäytetyösuunnitelman teon ja leirin suunnittelun. Aloitimme tutkimaan aiheeseen liittyvää teoretietoa, kirjallisuutta sekä

etsimme aiheeseen liittyviä tutkimuksia ja kehittämistöitä. Perehdyimme tarkemmin aiheeseen ja opinnäytetyömme kannalta keskeisiin käsitteisiin. Päätimme yhdessä P-K:n mielenterveysomaiset – FinFami ry:n toiminnanjohtajan kanssa leirin teeman ja keston. Leirin teemaksi muodostui voimavarat. Lisäksi ratkaisukeskeisyys sekä tulevaisuustyöskentely nousivat kantaviksi teemoiksi. Muutimme alkuperäistä suunnitelmaa yön yli kestävästä leiristä, kahden päivän mittaiseen päiväleiriin. Tämän jälkeen rajasimme aihetta lisää ja teimme opinnäytetyösuunnitelmaa eteenpäin. Pidimme suunnittelupalavereita P-K:n mielenterveysomaiset – FinFami ry:n toiminnanjohtajan kanssa säännöllisesti, mutta muuten työskentelimme melko itsenäisesti.

8.3 Esivaihe

Esivaiheen aikana varasimme tilat leiriä varten kohtaamispaikka MieTeelle lokakuun alussa. Tilat saimme yhteistyönä käyttöömmme. Kohtaamispaikka MieTe on Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:n ylläpitämä matalankynnyksen kohtaamispaikka, jossa voi tavata muita ihmisiä ja osallistua erilaisiin ryhmätoimintoihin (Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki Ry 2020). Kävimme tutustumassa tiloihin ja keskustelemassa käytännön asioista henkilökunnan kanssa lokakuun aikana. Leirin toimintaympäristön nähtyämme, toimintaa ja harjoituksia oli helpompi suunnitella, kun tiesimme tilan mahdollisuudet ja rajoitteet.

Aloimme suunnitella leiripäivien kestoja, aikataulua ja toimintaa. Päätimme toteuttaa leirin päiväleirinä, yhden viikonlopun aikana. Leiri kesti molempina päivinä seitsemän tuntia. Tähän sisältyi tunnin ruokatauko, 30 minuutin kahvitauko sekä toiminnot. Etsimme teoriaa teemoihin sopivista harjoitteista ja kokosimme runkoa leirille. Osaa harjoitteista olimme jo käyttäneet aikaisemmin ohjaamissamme ryhmissä, joten meillä oli tietoa harjoituksen toteutuksesta ja sen tavoitteista. Leirin runko muodostui erilaisista luovista- ja toiminnallisista harjoituksista. Runkona toimi Voimavarapuu -harjoitus, jonka ympärille kokosimme muut harjoitukset. Lauantain ohjelma koostui pääsääntöisesti tutustumisharjoituksista, joogasta sekä voimavaroihin liittyvistä harjoitteista. Sunnuntain ohjelma koostui tulevai-

suustyöskentelystä sekä rentoutumisharjoituksesta. Valitsimme toimintaan viritävät harjoitukset teeman mukaan. Kokonaisuudessaan leirin harjoitukset ja aikataulu näkyvät liitteissä 2 ja 3.

Tammikuun aikana teimme mainoksen leiristä ja aloitimme leirin markkinoinnin. Käytimme mainosten tekemisessä graafiseen suunnitteluun tarkoitettua nettisivusto Canvaa. Pidimme palaveria P-K:n mielenterveysomaiset – FinFami ry:n työntekijöiden kanssa markkinointiin liittyen ja sovimme työnjaosta markkinoinnin suhteen. Markkinoimme leiriä ja pyrimme saamaan ilmoittautumisia tammi- ja helmikuun aikana. Kävimme viemässä mainoksia Joensuun alueen eri järjestöihin, nuorisotiloihin, terveyskeskuksiin, keskussairaalalle, kouluihin sekä kirjastoon. Lisäksi lähetimme sähköpostin avulla mainoksia edellä mainittuihin paikkoihin sekä terapeuteille. Teimme Canvassa erilaisia mainoksia, joita P-K:n mielenterveysomaiset – FinFami ry julkaisi sosiaalisen median sivustoissaan. Lisäksi mainostimme leiriä Saumat-palvelussa. P-K:n mielenterveysomaiset – FinFami ry:n työntekijät mainostivat leiriä omille vertaistukiryhmilleen. Leiriä mainostettiin erilaisissa tapahtumissa.

Alun perin suunnittelimme leirin toteutuvan tammikuun aikana, mutta emme saaneet tarpeeksi ilmoittautumisia leirille. Siirsimme leirin ajankohtaa kuukaudella eteenpäin ja tehostimme markkinointia. Toivoimme 6–10 osallistujaa leirille. Ilmoittautuneita saimme kuitenkin kasaan vain kolme. Järjestimme leirin kyseisellä osallistujamäärällä. Ilmoittautuneiden kanssa sovimme alkuhaastatteluista ja kerroimme tarkemmin leiristä. Alkuhaastattelussa kerroimme nuorille opinnäytetyömme tarkoituksesta, leirin sisällöstä ja pyysimme heitä allekirjoittamaan kirjallisen suostumuslomakkeen (liite 5). Selvitimme osallistujien mahdolliset allergiat sekä muut terveystiedot, jotka meidän olisi hyvä tietää ennen leirin alkua. Alkutaapaamisessa leirille osallistujat saivat esittää kysymyksiä leiriin liittyen ja tutustua meihin ohjaajiin hieman.

8.4 Työstövaihe

Työstövaiheessa toteutimme Voimavaroja! -päiväleirin sekä aloitimme tuotoksen kokoamisen. Leirin aikataulu näkyy liitteessä 2. Leirin konkreettinen valmistelu alkoi leiriä edeltävinä päivinä, kun kokosimme tarvittavia välineitä sekä ostimme välipalatarvikkeita leiriä varten. P-K:n mielenterveysomaiset – FinFami ry:ltä saimme joogaan tarvittavat patjat, toimintoihin tarvittavat piirustusvälineet kuten paperit, kynät ja maalit. Veimme tarvikkeet edellisenä päivänä MieTeelle, jotta leiripäivänä kaikki tarvittava odottaisi siellä valmiina. Valmistelimme tilan valmiiksi leiripäivää varten. Leiriä edeltävänä päivänä saimme myös MieTeen avaimet. P-K:n mielenterveysomaiset FinFami – ry:n omaistyontekijä oli kanssamme viemässä tavaroita ja hakemassa avaimia.

Menimme leiripäivien aamuina tuntia aikaisemmin MieTeelle ennen leiriläisten saapumista, jotta kerkesimme valmistella paikan päivän ohjelmaa varten. Samalla teimme myös työnjakoa päivän harjoituksiin liittyen ja kävimme ohjelman vielä yhdessä läpi. Aloitimme molemmat päivät leiriläisten kanssa teehtekellä, jossa vaihdoimme kuulumisia ja kävimme tulevan päivän ohjelmaa läpi. Tämän jälkeen siirryimme harjoituksiin. Puolen päivän aikaan kävimme ravintolassa syömässä lounaan. Ruokailun jälkeen palasimme MieTeelle ja jatkoimme harjoituksia. Iltapäivällä pidimme pidemmän kahvitauon, jolloin tarjolla oli myös välipalaa. Kahvitauon jälkeen jatkoimme vielä hetken harjoituksia. Päivien viimeisinä harjoituksina olivat lauantaina jooga ja sunnuntaina progressiivinen rentoutus. Päivät päättyivät positiivisuuspäiväkirjan kirjoittamiseen. Sunnuntaina keräsimme palautetta ryhmähaastattelun sekä kahden muun harjoituksen avulla. Päivän lopuksi siistimme tilat. Reflektoimme molempina päivinä ohjaajien kesken päivän tapahtumia leiriläisten lähdettyä. Pohdimme omia onnistumisiamme sekä mietimme, mitä olisimme voineet tehdä toisin. Koimme yhteisen reflektoinnin tärkeäksi.

Aloitimme tuotoksen kokoamisen heti leirin järjestämisen jälkeen, jota olimme hahmotelleet jo ennen leirin toteutusta. Kokosimme tuotoksen P-K:n mielenterveysomaiset – FinFami ry:n toiminnanjohtajan toiveiden mukaisesti. Toiveena oli, että tuotos sisältää tärkeimmät tiedot leirin järjestämisestä. Tuotokseen tuli sisällyttää mainokset, ohjelma sekä leiriltä nousseita kehittämisideoita. Tuotoksen tekemisessä käytimme Microsoft Wordia sekä graafiseen suunnitteluun tarkoitettua

nettisivusto Canvaa. Tuotokseen kokosimme Voimavaroja! -päiväleirin aikataulun, harjoitukset tavoitteineen, tarvittavat tarvikkeet, kehittämiskohteet sekä muita huomioitavia asioita. Kehittämiskohteet ja muut huomioitavat asiat kokosimme leiriläisiltä saatujen palautteiden avulla.

8.5 Arviointivaihe

Osallistimme leiriläisiä mukaan leirin arviointiin, jotta saimme mahdollisimman kattavasti tietoa sen onnistumisesta ja kehittämismahdollisuuksista. Keräsimme leirin aikana palautetta nuorilta positiivisuuspäiväkirja -harjoituksen, "Mitä otan mukaani" -harjoituksen, ryhmähaastattelun sekä havainnoinnin avulla. Analysoimme palautteet ja kokosimme niistä yhteenvedon. Kävimme leirin kohokohtia ja leiriltä tulleita palautteita läpi yhdessä P-K:n mielenterveysomaiset – FinFami ry:n työntekijöiden kanssa. Pohdimme yhdessä onnistumisia sekä kehittämiskohteita.

Lähetimme sen hetkisen tuotoksen P-K:n mielenterveysomaiset FinFami ry:n toiminnanjohtajalle sekä omaistyyöntekijälle sähköpostitse. Aikataulun tiukkuuden takia pyysimme heiltä palautetta kirjallisesti sähköpostin välityksellä. Meneillään olevan COVID-19 pandemian vuoksi aikataulujen sopiminen tuotti ongelmia. P-K:n mielenterveysomaiset FinFami ry:n toiminnanjohtaja ja omaistyyöntekijä arvioivat sen hetkisen tuotoksen toimivaksi, mutta toivoivat siihen vielä muutamia lisäyksiä.

8.6 Viimeistelyvaihe ja valmiin tuotoksen esittely

Viimeistelimme tuotoksen toiminnanjohtajalta ja omaistyyöntekijältä saamiemme palautteiden pohjalta. Lisäsimme tuotokseen ohjeita ja muita huomioitavia asioita ohjaustilanteeseen ja -tilaan liittyen. Avasimme enemmän tuotoksen tarkoitusta ja tavoitetta sekä viimeistelimme tuotoksen ulkoasua visuaalisuuden lisäämiseksi. Lopullinen Leirin järjestäminen -tuotos hyväksyttiin ja työntekijät olivat tyytyväisiä tuotokseen.

Tarkoituksenamme oli esitellä valmis tuotos kaikille P-K:n mielenterveysomaiset – FinFami ry:n työntekijöille kevään aikana. Valitettavasti meneillään olevan COVID-19 pandemian takia emme päässeet esittelemään tuotosta. Heti tilanteen salliessa sovimme tapaamisen yhdistyksen työntekijöiden kanssa ja esittelemme tuotoksen heille.

9 Tulokset

Toteutimme leirin lopuksi ryhmähaastattelun (liite 4), jonka avulla keräsimme leiriläisten mielipiteitä ja kehittämiskohtia leiristä. Haastatteluun osallistuivat kaikki kolme leiriläistä. Ryhmähaastattelu oli helppo toteuttaa pienessä ryhmässä ja kaikki leiriläiset saivat ilmaista mielipiteensä. Nuoren mielipiteistä ja nuoresta itsestä tulee olla todella kiinnostuneita, kun haastatellaan nuoria. Nuoren on koettava, että hän toimii tutkimuksessa tutkijan apurina. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 132.) Pyrimme tekemään haastattelutilanteesta mahdollisimman rennon. Toinen ohjaajista kysyi kysymykset leiriläisiltä, ja toinen kirjoitti vastaukset ylös. Lisäksi saimme palautetta kahden eri harjoituksen avulla.

Ensimmäisenä kohtana selvitimme, mitkä asiat olivat leiriläisten mielestä onnistuneita Voimavaroja! -päiväleirissä, miltä leirille osallistuminen tuntui sekä oliko harjoituksia sopivasti suhteessa leirin keston. Leiriläisten mielestä leirillä olivat selkeät ja hyvin valitut teemat. Harjoituksista erityisesti jooga ja rentoutumisharjoitus nousivat esille. Lisäksi mieleiseksi koettiin mielenterveysteemainen video ja siitä keskusteleminen. Sunnuntain tulevaisuusharjoituksista pidettiin etenkin ”kirje tulevaisuuden minälle” -harjoituksesta. Harjoituksessa kirjoitettiin kirje itselle viiden vuoden päähän, käyttäen ainoastaan positiivista ja ratkaisukeskeistä ajattelutapaa. Eräs leiriläinen kertoi, että hän sai harjoitteesta tunteen, että asiat tulevat vielä järjestymään ajan kuluessa. Harjoitteita pidettiin mukavina ja hyvin valittuina. Harjoituksiin oli helppo lähteä mukaan, sillä ne koettiin ”matalan kynnyksen” harjoitteiksi. Leiriläiset pitivät myös siitä, että ohjaajat osallistuivat harjoitteisiin mukaan, eivätkä vain seuranneet sivusta.

Viikonloppu ajankohtana koettiin hyvänä. Töiden ja opiskelujen takia, viikolla järjestettävät ryhmät eivät sovi kaikkien aikatauluihin. Leiriläisistä leirin aikataulu oli onnistunut, harjoitteisiin oli varattu hyvin aikaa ja ilmapiiri oli rento. Koettiin, että taukoja oli sopivasti ja ne olivat sopivan mittaisia. Ruokailu oli järjestetty hyvin ja viikonloppu kokonaisuudessaan oli onnistunut. Harjoitusten määrä koettiin sopivaksi. Leiriläisten vastaukset leirille osallistumisesta olivat positiivisia.

Toisena kohtana selvitimme ryhmäkoon vaikutuksesta leirin onnistumiseen ja vertaistuen muodostumiseen. Leiriläiset eivät kokeneet pienen ryhmäkoon vaikuttavan negatiivisesti leirin onnistumiseen. Koettiin, että pienemmässä ryhmässä oli helpompi käydä läpi vaikeampiakin asioita. Eräs leiriläinen kuitenkin totesi, että vertaistuen muodostumiseen isompi ryhmä olisi ollut prosentuaalisemmin parempi. Isommassa ryhmässä olisi voinut olla enemmän mahdollisuuksia samankaltaisen vertaistuen saantiin.

Kolmantena kohtana kartoitimme, kokivatko leiriläiset saaneensa voimavaroja arkeensa leiriltä. Kaksi kolmesta koki saavansa välittömästi voimavaroja arkeensa. Yksi kolmesta ei osannut vielä sanoa, mutta koki saaneensa ainakin uusia ideoita voimavarojen ylläpitämiseen. Selvitimme myös, miten leiriläiset kokivat voimavara- ja ratkaisukeskeisyyden sekä tulevaisuustyöskentelyn keskeisinä teemoina leirillä. Leiriläiset antoivat positiivista palautetta teemoista ja kokivat ne hyödyllisiksi.

Viimeiseksi kysyimme leiriläisiltä kehittämisideoita Voimavaroja! -päiväleiriä varten. Painotimme, että negatiiviset tuntemukset ovat sallittuja ja jopa suotavia, jotta saamme kehittämisideoita selville. Esille nousi sukupuolijakauma, joka olisi voinut olla tasaisempi. Eli naisoletettuja ja miesoletettuja tulisi olla tasapuolisesti leirillä. Lisäksi leiriläiset olisivat mielellään puhuneet mielenterveysteemasta enemmän. Koettiin, että mahdollisen seuraavan leirin teema voisi olla eri, jotta päästään syventymään eri aiheisiin. Erään leiriläisen toiveena oli myös saada ”enemmän terapiaa”. Kysyimme, olisivatko leiriläiset osallistuneet leirille, jos se olisi ollut yön yli kestävä. Kaikkien leiriläisten vastaus oli myönteinen ja heidän

mielestään päiväleiri sekä yön yli kestävä leiri, olisivat molemmat hyviä vaihtoehtoja.

Palautteesta kävi ilmi, että Pohjois-Karjalan mielenterveysomaiset – FinFami ry:n roolia opinnäytetyöprojektissa, olisi voinut selkeyttää enemmän. Eräälle leiriläiselle heräsi mielenkiinto leirin rahoittajasta ja Pohjois-Karjalan mielenterveysomaiset – FinFami ry:n roolista leirin järjestämisessä. Haastattelusta kävi ilmi, että leirin markkinointia olisi hyvä kehittää jatkoa ajatellen. Leiriläiset kokivat, ettei leirillä ollut tarpeeksi näkyvyyttä.

”Mitä otan mukaani” -harjoituksen avulla leiriläiset pääsivät refleктоimaan omaa leirikokemustaan ja miettimään, mitä he ottavat leiriltä mukaansa sekä mikä oli heidän päällimmäinen tunnetilansa leirin lopulla. Saimme harjoituksen avulla myös tärkeää palautetta leirin onnistumisesta. Nuoret saivat leiriltä mukaansa itsetuntemusta, stressinhallintakeinoja sekä kiitollisuutta.

Positiivisuus päiväkirjaan leiriläiset kirjoittivat tunteuksia, fiiliksiä sekä onnistumisia kyseiseltä päivältä. Positiivisuus päiväkirjan ideana on kirjoittaa ainoastaan positiivisia asioita päivästä ja keskittyä omiin onnistumisiin. Tämän takia positiivisuus päiväkirjan palautteet ovat ainoastaan positiivisia. Positiivisuus päiväkirjan avulla pyritään keskittämään ajatukset positiivisiin asioihin ja unohdetaan epäonnistumiset ja negatiiviset tunteet. Harjoitus oli tarkoitettu enemmän leiriläisille, mutta päätimme hyödyntää sitä myös palautteen keruumenetelmänä. Päiväkirjan avulla saimme leiriläisiltä tärkeää palautetta ryhmähaastattelun tueksi.

Lauantain positiivisuus päiväkirjoista nousi esille leiriläisten tunnetiloja. Leiriläiset kuvailivat oloansa rentoutuneeksi ja helpottuneeksi. Voimavarapuun tekeminen koettiin mieluisaksi. Yhdessä oleminen ja asioista yhdessä puhuminen koettiin mielekkäänä sekä voimavaroja lisäävänä asiana. Useampi leiriläinen koki joogan ja siihen liittyvän hengitysharjoituksen rentouttavana. Eräs leiriläinen koki mielenterveysteemaisen videon mielekkääksi. Lisäksi eräs leiriläisistä koki merkitykselliseksi sen, että jaksoi keskittyä koko päivän ajan harjoituksiin. Yhdessä olo koettiin myös tärkeäksi sekä omien asioiden jakaminen ryhmässä. Eräs leiriläinen koki saaneensa uusia ideoita omien voimavarojensa keräämiseen.

Sunnuntain positiivisuus päiväkirjoissa saimme hyvää palautetta tulevaisuustyöskentelystä ja siihen liittyvistä harjoituksista. Harjoitukset koettiin mielekkäänä. Tunteiden ja unelmien ilmaisu tuntui erään leiriläisen mielestä hyvältä. Harjoitusten avulla eräs leiriläinen koki löytäneensä paljon positiivisia asioita elämästään. Positiivinen lähestymistapa tulevaisuuteen koettiin hyväksi. Ruokailun järjestämisestä kehuttiin positiivisuus päiväkirjoissa

Havainnoimme leiriläisten verbaalista ja nonverbaalista viestintää koko leirin ajan. Keskityimme huomioimaan erityisesti mahdolliset negatiiviset viestit ja tunteet. Teimme selvän suunnitelman, miten toteutamme havainnoinnin. Toisen ohjatessa toimintaa, toinen keskittyi enemmän havainnointiin. Kirjasimme tärkeimmät havainnot ylös. Havainnoimme ryhmädynamiikkaa, ryhmän välistä kommunikointia ja yleistä ilmapiiriä. Lisäksi refleктоimme ja havainnoimme omaa ja toisen toimintaa ohjaajana.

Havainnointimme perusteella, ryhmäytyminen tapahtui leirillä nopeasti. Koimme, että meistä tuli nopeasti yhtenäinen ryhmä ja leiriläiset alkoivat luoda luottamussuhteita meihin ohjaajiin sekä toisiinsa, jo ensimmäisen leiripäivän aikana. Leiriläiset kykenivät avautumaan omasta elämästään ja jakoivat arkaluontoisiakin asioita avoimesti harjoituksien aikana. Ensimmäisen leiripäivän aikana leiriläiset eivät juurikaan kommunikoineet keskenään. Kommunikointi tapahtui pääsääntöisesti ohjaajien ja leiriläisten välillä tai harjoitusten välityksellä. Toisen leiripäivän aikana kuitenkin leiriläiset ottivat jo enemmän kontaktia toisiinsa, ilman meidän ohjaajien apua ja muodostivat yhteyksiä toisiinsa.

Leirin yleinen ilmapiiri oli pääsääntöisesti rento. Leiriläiset ottivat ohjaajiin kontaktia rohkeasti, kun heillä oli tarvetta siihen. Ohjaajat ja leiriläiset muodostivat yhdessä tasa-arvoisen ja luottamuksellisen ympäristön. Koimme, että loimme ohjaajina rennon ja avoimen ilmapiirin jakamalla leiriläisille arkojakin asioita omasta elämästämme. Teimme kaikki harjoitukset leiriläisten mukana ja avasimme avoimesti ja rehellisesti omia haasteitamme sekä henkilökohtaisia asioita. Teimme päätöksen, että haluamme antaa leiriläisille yhtä paljon itsestämme, kuin hekin antavat meille.

10 Leirin järjestäminen -tuotos

Leirin järjestäminen -tuotos on tehty P-K:n mielenterveysomaiset – FinFami ry:n käyttöön oppaaksi leirin järjestämistä varten. Tuotos on koottu Voimavaroja! -päiväleirin pohjalta, jonka järjestimme osana opinnäytetyötämme nuorille aikuisille. Kokosimme tuotokseen johdannon, jossa avaamme muun muassa tuotoksen tarkoituksen, leirin aikataulun, huomioita ohjaajalle sekä harjoituspankin, johon kuuluvat harjoitusten ohjeet, tavoitteet ja tarvittavat välineet. Lisäksi tuotoksesta löytyy Voimavarapuun -malli, kehittämisideoita ja muita huomioitavia asioita sekä leirin mainokset. Tuotoksen kokoamisessa on käytetty Microsoft Wordia ja nettisivusto Canvaa. Tuotos on tehty Word-tiedostona. Canvaa on käytetty mainosten tekoon, tuotoksen kansilehteen sekä Voimavarapuun malliin.

Aloitimme tuotoksen kokoamisen Voimavaroja! -päiväleirin järjestämisen jälkeen. Pidimme P-K:n mielenterveysomaiset – FinFami ry:n toiminnanjohtajan ja omaistyöntekijän kanssa palaverin, jossa kävimme läpi tuotokseen liittyviä asioita. Kerroimme omia ideoitamme tuotokseen liittyen sekä kartoitimme heidän toiveitaan. Toiminnanjohtaja toivoi, että tuotoksesta tulee tiivis tietopaketti, josta löytyvät ohjeet leirin järjestämistä varten sekä käyttämämme mainokset. Palaverin jälkeen aloitimme kokoamaan materiaalia tuotosta varten ja ideoimaan ulkoasua. Voimavaroja! -päiväleirin pohjalta meillä oli hyvin materiaalia tuotosta varten, sillä olimme jo suunnitelleet ja koonneet leirin aikataulun ja harjoituspankin. Käytimme tuotoksessa leiriläisiltä kerättyä palautetta leiristä sekä lisäsimme omia huomioitamme. Lisäksi kirjasimme tuotokseen huomioita, joita itse teimme ennen Voimavaroja! -päiväleirin järjestämistä esimerkiksi markkinointiin liittyen.

Teimme tuotoksesta alustavan luonnoksen, jonka lähetimme sähköpostitse P-K:n mielenterveysomaiset – FinFami ry:n toiminnanjohtajalle ja omaistyöntekijälle. Olisimme mieluummin pyytäneet palautteen suullisesti, mutta vallitsevan COVID-19 pandemian vuoksi kävimme keskustelua sähköpostitse. Saimme palautetta sen hetkisestä tuotoksesta. Saadun palautteen pohjalta muokkasimme

tuotosta. Lisäsimme tuotokseen johdannon sekä enemmän ohjeita ohjaajalle. Selkeytimme harjoitusten ohjeistuksia sekä tuotoksen jäsennystä ja ulkoasua. Pyrimme tuotoksen teossa selkeyteen ja yksinkertaisuuteen. Lisäsimme tuotokseen visuaalisuutta kansilehdellä ja Voimavarapuun mallilla. Valmiin tuotoksen aiomme esitellä P-K:n mielenterveysomaiset – FinFami ry:n työntekijöille, kun tilanne rauhoittuu ja on taas mahdollista kokoontua ihmisten kanssa turvallisesti.

Tuotosta voidaan käyttää oppaana leirin järjestämiseen käyttäen samoja teemoja ja harjoituksia. Leiriläisiltä tuli kuitenkin toive, että mahdollisella seuraavalla leirillä voisi olla eri teema. Tuotoksesta voi hyödyntää valitsemiaan osia, esimerkiksi aikataulua itse valitsemallaan teemalla ja harjoituksilla. Tämä mahdollistaa eri teeman käytön tulevilla P-K:n mielenterveysomaiset – FinFami ry:n järjestämillä leireillä. Kokoamastamme harjoituspankista voidaan valita harjoituksia käytettäväksi esimerkiksi vertaistukiryhmän toiminnassa. Toteutimme Voimavaroja! -päiväleirin nuorille aikuisille, mutta leiri ja sen harjoitukset sopivat käytettäväksi myös muiden ikäryhmien kanssa. Lasten kohdalla harjoituksia voidaan joutua muokkaamaan ja yksinkertaistamaan, mutta osa harjoituksista toimii sellaisenaan myös lapsille.

Tuotosta voidaan pitää onnistuneena, sillä tuotoksen ohjeilla saimme toteutettua Voimavaroja! -päiväleirin onnistuneesti. Tuotos on tiivis ja selkeä sekä sitä voidaan hyödyntää monipuolisesti. Leirin järjestäminen -tuotoksessa on toimeksiantajan toiveiden mukaisesti ohjeet leirin järjestämiseen, vinkkejä ja ohjeita ohjaajalle sekä leirin mainokset. Se käy sellaisenaan oppaaksi leirin järjestämiseen tai tuotoksesta voidaan hyödyntää yksittäisiä osia. Leirin ohjelma sopii eri ikäryhmille. Harjoituksia on mahdollista tarvittaessa muokata osallistujille sopivaksi. Kokeimme, että ohjeet ohjaajalle ovat myös hyödyllisiä esimerkiksi opiskelijoille, jotka tulevat P-K:n mielenterveysomaiset – FinFami ry:lle harjoitteluun.

Kokeilimme käytännössä tuotoksessa olevaa leiriaikataulua Voimavaroja! -päiväleirillä. Koimme aikataulun toimivaksi sen joustavuuden takia. Harjoituksiin oli varattu hyvin aikaa, eikä niissä tarvinnut kiirehtiä. Ne olisivat toimineet myös isomman ryhmän kanssa työskennellessä. Toiminnot oli suunniteltu tarpeeksi jous-

viksi ja niitä pystyttiin tilanteen tullen muokkailemaan aikatauluun sopivaksi. Harjoitusten ohjeet olivat selkeät ja yksinkertaiset, joten niitä oli helppoa seurata. Olemme ainoat, jotka ovat käyttäneet tuotosta leirin suunnitteluun ja toteutukseen. Tämän takia emme voi olla vielä varmoja, kuinka helppo ulkopuolisen on käyttää tuotosta leirin järjestämiseen. Emme tiedä ovatko ohjeet tarpeeksi selkeitä ja toiminnot selitetty niin, että ne ovat täydellisesti ymmärrettävissä. Tämä selviää vasta, kun tuotosta päästään kokeilemaan käytännössä. P-K:n mielenterveysomaiset – FinFami ry:n työntekijät olivat tyytyväisiä tuotokseen, joten olemme sen olevan mieleinen ja tarpeeksi selkeä.

11 Pohdinta

11.1 Johtopäätökset

Tulosten perusteella, leiriä voidaan pitää onnistuneena. Leirin teemat olivat onnistuneesti valittuja ja koettiin, että harjoituksiin oli helppo osallistua. Leirin pieni osallistujamäärä koettiin positiivisena asiana ja se helpotti ryhmäytymistä. Yleinen ilmapiiri leirillä koettiin rennoksi ja kiireettömäksi. Lisäksi aikataulu ja harjoitusten määrä koettiin sopivaksi. Kehittämiskohdaksi tuloksista ilmeni leirin markkinoinnin tehostaminen. Lisäksi koettiin, että sukupuolijakauma voisi olla tasapuolisempi, jotta vertaistuellisuus olisi toteutunut paremmin.

Tulosten perusteella voidaan olettaa, että voimavarat, ratkaisukeskeisyys sekä tulevaisuustyöskentely toimivat onnistuneesti valittuina teemoina leirillä. Harjoituksia pidettiin mieluisina ja ne koettiin hyödyllisiksi. Yhdessä olo ja asioiden jakaminen tuottivat voimavaroja. Harjoitteiden avulla löydettiin positiivisia asioita elämästä, jotka edesauttavat voimaantumista. Kaksi kolmesta koki saavansa leiristä välittömästi voimavaroja arkeensa, joten leiriä ja leirille valittuja teemoja voidaan pitää onnistuneena. Teimme ohjaajina tietoisien valinnan keskittymällä vain voimaannuttaviin harjoituksiin leirillä. Ojasen (2014, 48) mukaan positiiviset tunteet kohdistavat ja laajentavat tarkkaavaisuutta, kun taas negatiiviset tunteet ka-ventavat. Positiiviset tunteet, kuten kiinnostus ja ilo ovat yhteydessä huumoriin,

leikkiin, auttamiseen ja luovuuteen. Ne myös voivat edistää ongelmien ratkomista. Positiiviset tunteet edistävät kykyä ottaa vastaan uusia asioita sekä joustavuutta. Muutokset näkyvät aivotoiminnan muutoksina, kuten dopamiinitason nousuna. (Ojanen 2014, 48.)

Haastattelutulosten perusteella voidaan olettaa, että jooga ja rentoutumisharjoitus koettiin hyödyllisenä ja niiden avulla onnistuttiin rentouttamaan mieli sekä keho. Tuloksista ilmeni, että toimintojen avulla opittiin uusia stressinhallintakeinoja. Ojasen (2014, 49) mukaan rentoutuminen ja miellyttävien asioiden kokeminen vähentävät kielteisiä tunteita. Rentoutumisesta ja meditaatiosta on saatu positiivisia vaikutuksia. Rentoutumisella on vaikutusta kehoon sekä mieleen. Rentoutumisessa pyritään tyhjentämään mieli ja kohdistamaan ajatukset pois ahdistavista asioista. Pyritään positiivisiin mielikuviin, ahdistavien sijasta. (Ojanen 2014, 49.) Rentoutumisen aikaansaamia muutoksia ovat muun muassa keskittymiskyvyn paraneminen, itsetuntemuksen lisääntyminen, elimistön jännitystilojen poistuminen sekä oman toiminnan kontrollin lisääntyminen. (Kataja 2003, 28.)

Ryhmälle on haastavaa asettaa ihannekokoa, sillä se riippuu ryhmän tavoitteista ja tehtävästä. Ryhmän koko kuitenkin vaikuttaa ryhmätoiminnan luonteeseen. Isoissa ryhmissä on enemmän osaamista, mutta suuri koko voi aiheuttaa myös haasteita. Suuressa ryhmässä voi olla haastavaa esimerkiksi päästä yksimieliiseen ratkaisuun tai siinä voi muodostua pienempiä ”kuppikuntia”. (Vilen, Leppämäki & Ekström 2002, 279.) Tulosten perusteella pieni ryhmäkoko oli positiivinen asia leirin kannalta ja helpotti leiriläisten luottamussuhteiden muodostumista muihin leiriläisiin sekä ohjaajiin. Ryhmytyminen onnistui nopeasti, mikä oli tärkeää leirin lyhyen keston kannalta. Leiriläiset kokivat, että pystyivät puhumaan vaikeammistakin asioista pienessä ryhmässä. Vilenin ym. (2002, 67) mukaan vertaisryhmä voi olla vain yksi merkityksellinen kohtaaminen, jossa henkilö tuntee olevansa ymmärretty ja arvostettu.

Suurempi ryhmäkoko olisi voinut tuoda leirille enemmän mahdollisuuksia vertais-
tukeen sekä samaistumisen kokemuksia. Vaikka ryhmäkoko olisi hieman suurempi, ryhmä olisi edelleen tiivis, mutta vertaisuuden mahdollisuus nousisi. Mie-

lestämme 6–8 hengen ryhmä, jonka sukupuolijakauma on mahdollisimman tasainen, olisi optimaalinen leirille. Tasapuolinen sukupuolijakauma olisi voinut lisätä vertaistuen syntymistä ryhmässä. Rastaan (2005, 92) mukaan sukupuoli ja ikä voivat vaikuttaa tapaan, joilla asioista puhutaan. Niiden merkitys voi nousta esiin samanlaisten kokemusten tuottamana vertaistukena. Sama sukupuoli voi esimerkiksi lisätä avoimuutta keskustelussa, sillä samaa sukupuolta olevalle henkilölle voi olla helpompaa puhua aroistakin asioista.

Ryhmän dynamiikka muodostuu ryhmäläisten välisen vuorovaikutuksen mukana. Jotta ryhmä olisi ryhmäläiselle voimavaroja lisäävä, tulee ryhmässä olla hoitavia tekijöitä. Hoitavia tekijöitä ovat muun muassa tiedon jakaminen, ryhmään kuuluminen, samankaltaisuuden kokeminen sekä avautuminen ja hyväksyntä. (Vilen ym. 2002, 271.) Voimme olettaa, että ohjaajien avoimuus ja rehellisyys auttoivat myös leiriläisiä avautumaan omasta elämästään. Ohjaajat näyttivät esimerkkiä kertoessaan itse myös omista haasteistaan ja niihin liittyvistä asioista. Tällä osoitettiin leiriläisille, että ohjaajana luotamme heihin ja ympäristö on turvallinen vaikeidenkin asioiden jakamiseen. Vilenin ym. (2002, 66) mukaan ryhmään kuuluminen on ihmisille tärkeää. Ihmisillä on luonteenomainen halu jakaa kokemuksiaan ja ajatuksiaan toisille. Jaetut asiat voivat olla positiivisia, siinä missä negatiivisiakin, koska jaettu nauru voi olla yhtä voimaannuttava kokemus, kuin jaettu suru.

Tuloksista ilmeni, että leirillä vallitsi osallistujien mielestä rento ja kiireetön ilmapiiri. Voimme olettaa, että aikataulu oli suunniteltu tarpeeksi väljäksi, jotta kiireetömyys säilyi koko leirin ajan. Aikataulu myös toteutui suunnitellusti, eikä ohjelmaan tarvittu suurempia muutoksia. Pieni ryhmäkoko, ohjaajien oma rentous ja sopiva aikataulutus vaikuttivat varmasti kaikki leirin rauhalliseen ilmapiiriin. Tuloksista ilmeni, että leiriläiset kokivat harjoitukset helposti lähestyttävänä ja niitä pidettiin ”matalan kynnyksen” harjoituksina. Voidaan olettaa, että harjoitusten voimavara- ja ratkaisukeskeisyys toimivat edesauttavana tekijänä hyvän ilmapiirin säilymisen kannalta. Keskittyminen oman elämän positiivisiin asioihin, ongelmien ja haasteiden sijaan edesauttoivat positiivista ajattelutapaa. Isenin (2003) mukaan pienilläkin positiivisilla tunteilla voi olla vaikutuksia ihmiseen. Tutkimuksissa

on havaittu, että pienillä myönteisillä asioilla, on todettu olevan vaikutusta sosiaaliseen käyttäytymiseen. Positiivinen tunne helpottaa asioiden muistamista. Neutraali tai kielteinen tunne eivät pysty samaan. (Ojanen 2014, 46–47.)

Tuloksista nousi esiin kehittämisideoita leiriä koskien. Kävi ilmi, että leirin markkinointi kaipaa lisää tehostamista ja leirille tarvittaisiin enemmän näkyvyyttä. Näin leiri tavoittaisi enemmän nuoria ja sitä kautta mahdollisia osallistujia. Jatkossa markkinointia tulee tehostaa, jotta leirille saadaan enemmän osallistujia. Leiriä voitaisiin markkinoida suoraan myös valmiille nuorten aikuisten ryhmille. Markkinointia voisi aikaistaa sekä kohdentaa paremmin. Olisimme voineet markkinoida leiriä vielä laajemmin ja tutustua paremmin Joensuun alueen nuorten aikuisten toimintaan. Tutustumalla pienempiinkin nuorten toimintoihin, olisimme voineet saada kohderyhmään sopivia osallistujia.

Johtopäätöksenä voidaan pitää, että sähköisen markkinoinnin sijaan olisimme voineet jalkautua enemmän eri yhdistyksiin ja järjestöihin kertomaan Voimavaaroja! -päiväleiristä. Laittamamme sähköpostit ammattilaisille sekä eri järjestöihin ovat voineet jäädä lukematta, joten tieto ei ole edennyt asiakkaille saakka. Konkreettisesti paikalle meneminen olisi sulkenut pois tämän vaihtoehdon. Lisäksi olisimme nähneet paikan päällä mahdollisia osallistujia ja he olisivat nähneet meidät. Näin ollen, he olisivat voineet kysyä meiltä saman tien mahdollisista leiriin liittyvistä kysymyksiä. Markkinoinnilla olisimme voineet myös vaikuttaa mahdollisesti sukupuolijakaumaan ja pyrkinneet mainostamaan leiriä vielä enemmän miesoletetuille.

Tuloksista ilmeni, että P-K:n mielenterveysomaiset – FinFami ry:n rooli leirillä ei ollut kaikille selkeä. Pohdimme, että leirin ohjelmaan olisi voinut sisällyttää P-K:n mielenterveysomaiset – FinFami ry:n työntekijän pitämän infon, jossa hän olisi kertonut heidän toiminnastaan paremmin. Työntekijä olisi myös voinut mainostaa tulevia vertaistukiryhmiä sekä tapahtumia. Kaikille leiriläisille P-K:n mielenterveysomaiset – FinFami ry ei ole välttämättä ennestään tuttu, joten siksi siitä kertominen olisi tärkeää. Mainostamisen myötä P-K:n mielenterveysomaiset – FinFami ry voisi saada uusia osallistujia ryhmiinsä. Infon sisällyttäminen ohjelmaan

olisi näin ollen selkeyttänyt P-K:n mielenterveysomaiset – FinFami ry:n toimintaa ja roolia opinnäytetyössämme.

Leiriläisten ehdotuksena oli, että mahdollinen seuraava P-K:n mielenterveysomaiset – FinFami ry:n järjestämä leiri nuorille aikuisille, voitaisiin järjestää eri teemalla. Mielenterveydestä olisi haluttu puhua enemmän Voimavaroja! -päiväleirillä, joten leiri voisi keskittyä mahdollisesti enemmän mielenterveysteemaan ja mielenterveysongelmiin. Vertaistukileiri voitaisiin järjestää leirikeskuksessa ja toteuttaa yön yli kestäväenä leirinä. Tämä oli meidänkin alkuperäinen suunnitelmamme, mutta erilaisten esteiden takia päädyimme päiväleiriin. Leiri voisi olla mahdollisesti valmiin vertaistukiryhmän alku- tai loppuleiri, jolloin osallistujat olisivat valmiina. Koimme, että nuoria aikuisia on vaikeaa tavoittaa Pohjois-Karjalan alueella.

Edellä mainittujen johtopäätösten perusteella voidaan todeta, että opinnäytetyö vastasi sille asetettua tarkoitusta ja tavoitetta. Toimeksiantajan toiveiden mukaisesti toteutimme osana opinnäytetyötä nuorille aikuisille leirin, jonka tarkoituksena oli laajentaa nuorten kanssa tehtävää työtä. Tavoitteena oli kehittää uusi työskentelymuoto P-K:n mielenterveysomaiset – FinFami ry:lle. Voimavaroja! -päiväleirin pohjalta koottiin tuotos, joka sisältää ohjeet mahdollisten tulevien leirien järjestämistä varten. Voimavaroja! -päiväleiri oli onnistunut ja nuoret kokivat sen merkitykselliseksi. Nuoret saivat leiriltä mukaansa muun muassa voimavaroja, stressinhallintakeinoja sekä vertaistukea. Voimavaroja! -päiväleirillä oli suuri merkitys tiedonhankinnassa tuotoksen kokoamista varten.

11.2 Luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksissa, jotka kohdistuvat ihmisiin on erityisen tärkeää huomioida eettisyys tutkimuksen jokaisessa vaiheessa. Tärkeimpiä eettisiä periaatteita ovat tutkittavan suostumus, luottamuksellisuus, seuraukset ja yksityisyys. Homanin (1991) mukaan tutkittavalle henkilölle tulee antaa tietoa tutkimuksen sisällöstä ja etenemisestä, niin että tutkittavan tulee voida hyväksyä tutkimus tai kieltäytyä

osallistumasta siihen. Eettiset ratkaisut tulee huomioida tutkimuksen kaikissa vaiheissa. Tutkimuksen tarkoitusta tulisi pohtia siitä näkökulmasta, kuinka se tulee parantamaan tutkittavien tilannetta. Tutkimussuunnitelmaa tehtäessä tulee saada tutkittavien henkilöiden suostumus, taata luottamuksellisuus ja huomioida mahdolliset seuraukset, joita tutkittaville voi tutkimuksesta tulla. (Hirsjärvi & Hurme 2014, 19–20.)

Jotta kehittämisprosessi olisi eettinen, kehittäjän tulee huolehtia siihen osallistuvien henkilöiden anonymiteetistä. Kehittäjä joutuu tasapainoilemaan tutkittavien henkilöiden anonymiteetin ja kehittämisprosessin avoimuuden välillä. Kehittämisprosessiin voi kuulua tilanteiden selostaminen ja kuvaaminen. Tämä voi heikentää tutkittavien anonymiteettiä. (Toikko & Rantanen 2009, 129.) Pidimme koko opinnäytetyöprosessin ajan huolen, ettei leiriläisiä voi tunnistaa. Alkutapaamisessa nousi esiin, että osallistujille anonyyminä pysyminen oli erittäin tärkeää.

Kehittämisprosessissa luotettavuutta mitataan erityisesti tiedon hyödynnettävyydellä ja käyttökelpoisuudella (Toikko & Rantanen 2009, 123). Jotta tutkimus olisi luotettava, tulosten tulee olla tarkkoja. Tulosten tulee olla toistettavissa ja olla samat tutkijasta riippumatta. Luotettavuutta voi heikentää esimerkiksi, jos tutkittava ymmärtää haastattelu kysymyksen väärin tai, jos tutkija tekee virheitä vastausta merkittäessä. Tutkijan tulee huomioida virhemahdollisuudet. (Vilkkä 2015, 124.) Luottamuksellisuus on huomioitava tutkimuksen kaikissa vaiheissa, kuten raportoinnissa, haastatteluissa ja kerätyn aineiston purkamisessa. Tutkijan esittämän tiedon tulee olla varmaa ja todennettua. (Hirsjärvi & Hurme 2014, 19–20.)

Toimimme koko opinnäytetyöprosessimme ajan eettisesti ja Mielenterveysomaisten keskusliitto – FinFamin arvojen mukaisesti. Mielenterveysomaisten keskusliitto – FinFamin arvoin kuuluu kansalaisjärjestölähtöisyys, kunnioitus, luottamus, lämpö, vaikuttavuus ja uskallus. FinFamin toiminta perustuu omaislähtöisyyteen, vapaaehtoisuuteen, vertaistukeen, yksilön kunnioittamiseen, luottamukseen sekä luotettavuuteen. (FinFami ry 2020.) Opinnäytetyöprosessissa ja Voimavaroja! -päiväleirillä Mielenterveysomaisten keskusliitto – FinFami ry:n arvot näkyivät vapaaehtoisuuden ja vertaistuen painottamisena toiminnassa, leiri-

läisten kunnioituksena sekä heihin luottamisena. Ohjaajina me toimimme vastuullisesti, inhimillisesti sekä olimme läsnä. Toimimme reilusti leiriläisiä kohtaan sekä olimme luotettavia ja rehellisiä.

Varmistimme koko opinnäytetyöprosessin ajan, että toimintaan osallistuvat henkilöt ovat antaneet suostumuksensa osallistumiseen. Pidimme jokaiselle Voimavaroja! -päiväleirille osallistuvalle nuorelle alkutapaamisen, jossa kävimme läpi leiriin liittyviä asioita sekä pyysimme heitä allekirjoittamaan suostumuslomakkeen (liite 5). Kaikki leirille osallistuvat nuoret olivat täysi-ikäisiä, joten he saivat itse päättää osallistumisestaan. Alle 18-vuotiailta olisimme tarvinneet myös huoltajilta luvan osallistumiselle. Alkutapaamisessa kerroimme tarkemmin, miten opinnäytetyö tulee näkymään leirillä ja siihen liittyvistä seikoista. Painotimme osallistujille, että heidän nimensä tai henkilökohtaiset kertomuksensa eivät tule näkymään opinnäytetyössämme. Leirillä syntyneitä tuotoksia ei dokumentoitu ollenkaan.

Teimme opinnäytetyön toimeksiantosopimuksen Karelia-ammattikorkeakoulun sopimus pohjaan. Keräsimme nuorilta palautetta leiristä ryhmähaastattelun sekä kahden eri harjoituksen avulla. Palautteen kerääminen leiriläisiltä ei tapahtunut anonymisti, minkä huomioimme analysointivaiheessa. Teimme ryhmähaastattelun ajan kirjallisia muistiinpanoja. Muutimme kerätyn aineiston kirjalliseksi. Käsitelimme keräämämme palautetta luottamuksellisesti ja tuhosimme materiaalit niiden käytön jälkeen. Palautteet näkyvät raportoinnissamme anonymisti, eivätkä leiriläiset ole tunnistettavissa.

Laadullisessa tutkimuksessa aineistonkokoa ei säätele määrä, vaan ennemmin laatu. Tutkimusaineiston on tarkoitus selittää ja auttaa ymmärtämään jotakin asiaa tai ilmiötä. Tavoitteena ei välttämättä ole yleistettävyys. (Vilkka 2015, 97.) Haastatteleamalla leiriläisiä avoimilla kysymyksillä, saimme heiltä enemmän aineistoa kuin esimerkiksi kyselylomakkeella. Jätimme arvioinnille aikaa leirin ohjelmassa, jotta saimme siitä mahdollisimman kattavan. Leiriläisten pienen osallistujamäärän vuoksi tulee kuitenkin huomioida palautteen luotettavuus. Mikäli leiriläisiä olisi ollut enemmän, olisimme saaneet kattavamman arvioinnin leiristä. Nyt leiriä arvioi vain kolme nuorta. Haastattelutilanteessa toinen haastatteli leiri-

läisiä ja toinen kirjoitti vastaukset ylös. Näin pyrimme minimoimaan riskin virheellisesti kirjoitetuista vastauksista. Kun työnjako oli selkeä, oli helpompi keskittyä omaan rooliinsa tilanteessa.

11.3 Jatkokehitysideat ja tuotoksen hyödynnettävyys

Voimavaroja! – vertaistukileiristä tekemäänne tuotosta voidaan hyödyntää mahdollisia P-K:n mielenterveysomaiset – FinFami ry:n tulevia leirejä suunniteltaessa. Leiriä voidaan soveltaa myös muidenkin kuin nuorten kanssa, kuten aikuisten, perheiden ja isovanhempien. Leiriä voidaan toteuttaa jatkossa myös erilaisella ikähaarukalla. Leirin kestoa voidaan kokeilla yön yli kestäväksi tai päiväleirin toteutumista esimerkiksi kahtena eri lauantaina. Lisäksi Joensuun alueella löytyy useita eri vaihtoehtopaikkoja leirin järjestämiseen. Leirin toteutus voidaan yhdistää vertaistukiryhmätoimintaan ja toteuttaa leiri valmiin ryhmän kanssa alku- tai loppuleirinä. Leiriä työskentelytapana voidaan mahdollisesti vakiinnuttaa P-K:n mielenterveysomaiset – FinFami ry:n työskentelyssä, etenkin nuorten aikuisten kanssa.

Tuotokseen sisältyy ohjeistus käyttämistämme luovista- ja toiminnallisista harjoituksista, aikataulusta sekä tarvittavista tarvikkeista/materiaaleista. Näin ollen leirin ohjeistusta pystyvät helposti hyödyntämään myös esimerkiksi opiskelijat ja sijaiset, sillä kaikki ohjeet löytyvät tuotoksesta. Harjoituksia voidaan soveltaa myös P-K:n mielenterveysomaiset – FinFami ry:n vertaistukiryhmien kanssa. Tuotoksessa on paljon erilaisia toiminnallisia harjoituksia, joita helppo soveltaa käytettäväksi. Alkuperäinen ideamme oli järjestää yön yli kestävä leiri leirintäkeskuksessa. P-K:n mielenterveysomaiset – FinFami ry voi hyödyntää tätä suunnitelmaa tulevaisuudessa ja toteuttaa leirin myös yön yli kestäväenä.

Keräsimme tuotokseen erilaisia vaihtoehtoisia teemoja leireille. P-K:n mielenterveysomaiset – FinFami ry voi järjestää leirejä jatkossa erilaisilla teemoilla tilanteen mukaan. Lisäksi tuotoksesta löytyy ohjeita leirin markkinointiin, joka voi aut-

taa osallistujien löytämisessä. Toivomme, että P-K:n mielenterveysomaiset – Fin-Fami ry saa jatkossa leireille enemmän osallistujia ja tuotoksesta löytyy mahdollisesti apua tähän.

11.4 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyöprosessi on ollut meille molemmille täysin uusi ja opettavainen kokemus. Olemme saaneet tärkeää kokemusta etenkin leirin suunnittelusta ja sen toteutuksesta. Hyödynsimme leirin suunnittelussa koulussa oppimiamme luovia ja toiminnallisia menetelmiä. Pääsimme harjoittamaan ryhmäohjaustaitojamme entisestään ja saamaan arvokasta kokemusta pienryhmäohjauksesta. Meille molemmille leirin suunnittelu ja sen ohjaaminen oli uusi kokemus. Olemme tyytyväisiä leirin toteutukseen ja saimme lisää luottamusta ohjaajina toimimiseen. Leiriläisten positiivisten palautteiden avulla voidaan todeta, myös leiriläisten pitävän leiriä onnistuneena sekä hyödyllisenä.

Meillä molemmilla oli aikaisempaa kokemusta nuorten aikuisten kanssa työskentelystä sekä olemme ohjanneet ennenkin yhdessä ryhmää. Pääsimme opinnäytetyöprosessissamme syventämään osaamistamme sekä oppimaan uutta. Luulemme, että hyvä yhteistyömme auttoi meitä onnistuneen leirin toteuttamisessa. Olemme ennenkin tehneet raportteja ja tehtäviä yhdessä, joten yhteistyömme sujui ongelmitta opinnäytetyötä raportoidessamme. Meille luontevin tapa oli tehdä raportointia itsenäisesti ja sen jälkeen käydä sisältöä läpi yhdessä. Reflektoimme toimintaamme paljon yhdessä ja koimme sen hyvin tärkeäksi. Yhteistyömme sujui koko opinnäytetyöprosessin ajan hyvänä. Täydensimme toinen toistamme ja muodostimme näin yhdessä hyvän kokonaisuuden.

Käytimme opinnäytetyössämme konstruktivistista mallia, joka oli meille ennestään täysin uusi. Tutustuimme sen eri vaiheisiin ja toteutimme kehittämistyömme sen avulla. Meidät yllätti, kuinka monta vaihetta kehittämishankkeen toteuttamiseen kuuluu. Hankkeen suunnittelu ja toteutus on pitkä prosessi, johon kuluu varata riittävästi aikaa. Toiminnallinen opinnäytetyö opetti meille suunnittelun tärkeyden, mutta myös sen, että suunnitelmat voivat matkalla muuttua useaankin

otteeseen. Jälkikäteen mietittynä olisimme voineet aloittaa leirin suunnittelun vielä aikaisemmin ja jättää toteutuksen jälkeen vielä enemmän aikaa raportoinnille. Leirin siirtyminen kuukaudella aiheutti meille hieman kiireellisemmän aikataulun, mutta emme kokeneet sitä kuitenkaan suureksi ongelmaksi.

Suurimpia haasteita opinnäyteprosessin aikana oli osallistujien puute leirille. Emme osanneet opinnäytetyöprosessin alussa ajatella, että osallistujien saaminen leirillemme olisi ollut näin haasteellista. Alkuperäinen suunnitelmamme oli järjestää leiri valmiille ryhmälle P-K:n mielenterveysomaiset – FinFami ry:ltä. Tästä ryhmästä saimme kuitenkin vain yhden ilmoittautumisen, joten jouduimme etsimään täysin uusia osallistujia leirille. Osallistujien etsiminen ei ollut helppoa. Jouduimme siirtämään leiriä vähäisen osallistujamäärän takia kerran. Pelkäsimme jo, että emme saa pidettyä leiriä ollenkaan. Tehostimme markkinointia ja lopulliselle leirille saimme kokoon kolme osallistujaa. Olisimme toivoneet leirille enemmän osallistujia, mutta aikataulun takia päätimme toteuttaa leirin kolmelle osallistujalle. Se ei kuitenkaan vaikuttanut suunnitelmiimme ja harjoitukset onnistuivat hyvin myös pienryhmälle.

Opinnäytetyöprosessiimme vaikutti myös Suomessa vallitseva COVID-19 pandemia. Kirjastojen ja koulujen mennessä äkillisesti kiinni, emme saaneet lainattua enempää teoriakirjallisuutta ja jouduimme soveltamaan paljon. Tämän vuoksi olemme joutuneet käyttämään nettilähteitä enemmän, kuin olisimme halunneet. Tämä vaikutti myös tuotoksen esittelyyn, sillä emme päässeet esittelemään sitä paikanpäälle P-K:n mielenterveysomaiset – FinFami ry:n työntekijöille. Hoidimme esittelyn ja palautteen saannin sähköisesti.

Lähteet

- Absetz, P. 2011. Ryhmänohjaus. Teoksessa Vänskä, K., Laitinen-Väänänen, S., Kettunen, T. & Mäkelä, J. (toim.). Onnistuuko ohjaus? Sosiaali- ja terveysalan ohjaustyössä kehittyminen. Helsinki: Edita.
- Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. Tampere: Vastapaino.
- Ehyt ry. Ehkäisevä päihdetyö. 2017. Voimavarakompassi. <http://www.ehyt.fi/sites/default/files/03-voimavara-kompassi-netti-malli-2017.pdf>. 14.4.2020.
- Erkko, A. & Hannukkala, M. 2019. Mielenterveysvoimaksi: käsikirja nuorisotyön ammattilaisille. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.
- FinFami ry. 2019. Lapsiomaisten ja nuorten hoivaajien näkymättömyys puhutti FinFamin Lapsi- ja nuorisofoorumissa. <https://finfami.fi/ajankoh-taista/lapsiomaisten-ja-nuorten-hoivaajien-nakymattomyys-puhutti-finfamin-lapsi-ja-nuorisofoorumissa/>. 10.3.2019.
- FinFami ry. 2020. Tietoa meistä. Tietoa yhdistyksestä. Strategia. <https://finfami.fi/tietoa-yhdistyksesta/>. 17.3.2020.
- Hallas, U. & Sihvola, S. 2018. Omakuva N.Y.T. Ryhmänohjaajan luonnoskirja. Ajatuksia ja käytäntöjä taideperustaisen kasvuryhmän ohjaajille. Uusimaa: FinFami ry.
- Haukka, P. 2018. Aikuisten lapsiomaisten kokemuksia perheenjäsenen mielen-terveys- ja alkoholiongelmasta lapsuudessa. Karelia-ammattikorkea-koulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201802072129>. 14.3.2019.
- Helve, H. 2010. Arvojen muutos nuorisokasvatuksen haasteena. Teoksessa: Ni-vala, E. & Saastamoinen, M. (toim.). Nuorisokasvatuksen teoria -pe-rusteita ja puheenvuoroja. Helsinki.
- Hietala, T., Kaltiainen, T., Metsärinne, U. & Vanhala, E. 2010. Nuori ja mieli – koulu mielen terveyden tukena. Helsinki: Tammi.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: University Press.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2014. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: University Press.
- Hokkanen, V. & Taskinen, S. 2006. Toimintatarjotin 16–29-vuotialle mielen-terveys- ja päihdeomaisille. Turun ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2016112417315>. 7.3.2019.
- Hokkanen, V. & Taskinen, S. 2006. Toimintatarjotin. <http://moiptarjotin.blogspot.com/> 7.3.2019
- Huhtinen-Hildén, L. & Karjalainen, A. 2019. Luova toiminta siltana itseen, toisiin ja osallisuuteen. Teoksessa: Luovan toiminnan työtavat -käsikirja so-siaali- ja terveysalalle. Otavan Kirjapaino Oy. Keuruu.
- Ihalainen, J. & Kettunen, T. 2012. Turvaverkko vai trampoliini -sosiaaliturvan mahdollisuudet. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Jähi, R. 2003. Elämää vanhemman psyykkisen sairauden varjossa. Teoksessa: Honkasalo, M-L., Kangas, I. & Seppälä, U. (toim.). SAIRAS, POTI-LAS, OMAINEN -Näkökulmia sairauden kokemiseen. Tampere: Tam-mer-Paino Oy.
- Jämsen, A. & Pyykkönen A. 2014. Osallisuuden jäljillä. Joensuu: Pohjois-Karja-lan Sosiaaliturvayhdistys ry.

- Karjalainen, A-L., Heimonen, K., Huhtinen-Hilden, L., Iivanainen, S. & Öytilä, S. 2019. Luovan toiminnan työtavat: käsikirja sosiaali- ja terveysalalle. PS-Kustannus.
- Kataja, J. 2003. Rentoutuminen ja voimavarat. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Kaukkila, V. & Lehtonen, E. 2008. Ryhmästä enemmän. SMS-Tuotanto Oy, 17.
- Kippola-Pääkkönen, A. 2018. Vertaistuen hyödyt ja haasteet kuntoutuksessa. Teoksessa Lindh, J., Härkäpää, K. ja Kostamo-Pääkkö, K. (toim.). Sosiaalinen kuntoutuksessa. Turenki: Hansaprint Oy
- Kivelä, V. & Lempinen, J. 2009. Arki Hallintaan. Nuorten ryhmätoiminnan ohjaaminen. KOTA – Lasten ja nuorten hyvinvointi ry. Turenki: Kirjapaino Jaarli Oy.
- Kiviniemi, L. 2011. Vertaisuuden monet mahdollisuudet masentuneen nuoren kohtaamisessa. Teoksessa Lämsä, A. (toim.). Mieli maasta. Masentuneen nuoren kohtaaminen ja tukeminen. Jyväskylä: PS-kustannus, 101–107.
- Kivipelto, M. 2014. Osallistava ja valtaistava arviointi. Helsinki: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus.
- Kuhanen, C., Oittinen, P., Kanerva, A., Seuri, T. & Schubert, C. 2012. Mielen-terveys-hoitotyö. Helsinki: Sanomapro Oy.
- Lipponen, L. 2014. Positiivinen psykologia ja ratkaisukeskeisyys psykoterapiassa. Teoksessa Uusitalo-Malmivaara, L. (toim.). Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus. 202, 208.
- Luodemäki, S. 2009. Omaiset mielenterveystyön tukena keskusliitto ry. Arjessa mukana -omaistyön käsikirja. Helsinki.
- Manka, M., Larjovuori, R. & Heikkilä-Tammi, K. 2014. Voimavarat käyttöön - miten kehittää psykologista pääomaa? Helsinki: Lönnberg Print & Promo.
- Marttunen, M. & Karlsson, L. 2014. Nuoruus ja mielenterveys. Teoksessa Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T. & Viialainen, R. (toim.). Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Tampere: Suomen Yliopistopaino Oy, 7–17.
- Mielenterveyslaki 1116/1990.
- Mielenterveystalo. 2020a. Myös läheinen tarvitsee tukea. https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/omaiset/Pages/myos_laheinen_tarvitsee_tukea.aspx. 7.4.2020.
- Mielenterveystalo. 2020b. Voimavarat. https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja_itsehoito/Pages/Harjoitusnro6Lahjasi.aspx. 9.4.2020.
- Mikkonen, I. & Saarinen, A. 2018. Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tietosanoma Oy, 21–23, 26.
- Niemi-Pynttari, M. 2013. Voimavara- ja ratkaisukeskeinen näkökulma ohjaustyössä. Elinikäisen ohjauksen verkkolehti. <https://verkkolehdet.jamk.fi/elo/2013/06/07/voimavara-ja-ratkaisukeskeinen-nakokulma-ohjaustyossa/>. 11.3.2020.
- Nuorisolaki 1285/2016.
- Ojanen, M. 2011. Minä ja muut. Itsetuntemuksen kirja. Helsinki: Kariston Kirjapaino Oy.
- Ojanen, M. 2014. Positiivinen psykologia. Helsinki: Edita.
- Paumo, M. 2009. Sukupuolten tasa-arvo valtion resurssiohjaamalla nuorisotodimialalla. Nuorisotutkimusseura. Opetusministeriö.

- Pohjois-Karjalan Mielenterveyden tuki Ry. 2020. Yhdistys. <http://www.pkmielenterveydentuki.fi/yhdistys> 17.3.2020.
- Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry. 2014. Mitä on osallisuus? Teoksessa Jämsén, A. & Pyykkönen, A. (toim.). Osallisuuden jäljillä. Joensuu: Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry, 9–10.
- Punnonen, V. 2008. Sukupuolisensitiivinen sosiaalinen nuorisotyö. Teoksessa Hoikkala, T. & Sell, A. (toim.). Nuorisotyötä on tehtävä. Menetelmien perustat, rajat ja mahdollisuudet. Helsinki: Hakapaino Oy, 521–541.
- Rastas, A. 2005. Kulttuurit ja erot haastattelutilanteessa. Teoksessa Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. (toim.). Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy. 78–103.
- Rönkkö, L. 2002. Ratkaisu- ja voimavarakeskeinen näkökulma vuorovaikutuksessa. Teoksessa Vilen, M., Leppämäki, P. & Ekström, L. (toim.). Vuorovaikutuksellinen tukeminen. Helsinki: WSOY. 171–192.
- Salas L., Roe-Sepowitz D. & LeCroy C. 2012. Small group theory. Teoksessa Thyer B., Dulmus C. & Sowers K. Human behavior in social environment: Theories for social work practice. Kanada: John Wiley & Sons Inc.
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turku: Suomen yliopistopaino.
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Tampere: Suomen yliopistopaino – Juvenes Print Oy.
- Setlementtiliitto-Rohkeasti ihmisten puolella. 2020. Etusivu. Toiminta. Sukupuolisensitiivisyys. <https://setlementti.fi/toiminta/sukupuolisensitiivisyys/>. 30.3.2020.
- Soisalo, R. 2012. Särkyvä mieli – lasten ja nuorten psyykkinen oireilu. Helsinki: Suomen Psykologinen Instituuttiyhdistys ry.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2019. Sosiaali- ja terveysministeriö. Vastuualueet. Sosiaali- ja terveystalot. Mielenterveyspalvelut. <https://stm.fi/mielenterveyspalvelut>. 10.2.2019.
- Stengård, E., Savolainen, M., Sipilä, M. & Nordling, E. Ehkäisevä mielenterveystyö kunnissa. 2009. Jyväskylä. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/79889/bdea673d-8c0f-45f5-90ed-41463001ad7e.pdf?sequence=>. 6.3.2019
- Suomen Mielenterveys ry. 2019. Etusivu. Tukea ja apua. Ryhmissä. Vertaistukiryhmät. <https://mieli.fi/fi/tukea-ja-apua/vertaistukiryhm%C3%A4t> 11.11.2019
- Suomen Mielenterveys ry. 2020b. Etusivu. Mielenterveys. Hyvinvointi. Rentoutuminen palauttaa voimaa. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/rentoutuminen-palauttaa-voimia> 8.4.2020
- Suomen Mielenterveys ry. 2020a. Etusivu. Mielenterveys. Hyvinvointi. Kuinka voit? <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/kuinka-voit> 8.4.2020
- Särkelä-Kukko, M. 2014. Osallisuuden eriarvoisuus ja eriarvoistuminen. Teoksessa Jämsén, A. & Pyykkönen, A. (toim.). Osallisuuden jäljillä. Joensuu: Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry, 34–35.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2018a. Aiheet. Mielenterveys. Mielenterveyden edistäminen. Opiskelijoiden mielenterveys. Mielen hyvinvoinnin edistäminen oppilaitoksissa. Mielenterveyden häiriöiden ehkäisy.

- <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/opiskelijoiden-mielenterveys/mielen-hyvinvoinnin-edistaminen-oppilaitoksissa/mielenterveyden-hairioiden-ehkaisy>. 8.4.2020
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2018b. Aiheet. Lapset, nuoret ja perheet. Peruspalvelut. Äitiys- ja lastenneuvola. Voimavaralähtöiset menetelmät. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/aitiys-ja-lastenneuvola/voimavaralahtoiset-menetelmat>. 6.4.2020.
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2019a. Aiheet. Mielenterveys. Mielenterveyden edistäminen. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen>. 8.4.2020.
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2019b. Aiheet. Mielenterveys. Mielenterveyden edistäminen. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen>. 10.11.2019.
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Aiheet. Mielenterveys. Mielenterveyspalvelut. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyspalvelut>. 10.11.2019.
- Terveidenhuoltolaki 1326/2010.
- Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Tuomi, J. & Yli-Hongisto, T. 2015. Voimavaroja elämään. Vertaistukileiri mielen-terveyskuntoutujan voimaantumisen ja hengellisen virkistymisen edistäjänä. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. <https://docplayer.fi/21366849-Voimavaroja-elamaan-vertaistukileiri-mielen-terveyskuntoutujan-voimaantumisen-ja-hengellisen-virkistymisen-edistajana.html>. 18.12.2019.
- Vilen, M., Leppämäki, P. & Ekström, L. 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. Helsinki: WSOY.
- Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Vilkka, H. 2015. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Vilkko-Riihelä, A. & Laine, V. 2013. Mielen maailma 2. Kehityopsykologia. Helsinki: Sanoma pro Oy
- Vilkko-Riihelä, A. 1999. Psyyke–Psykologian käsikirja. Porvoo: WSOY.
- World Health Organization. 2018. Mental health: strengthening our response. <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>. 6.4.2020.
- Tukitupa. 2019. Etusivu. Yhdistys. <http://www.tukitupa.fi/>. 9.2.2019.
- Pohjois-Karjala Jelli. 8.11.2019. Apua ja ohjeita järjestötoimintaan. Ryhmätoiminta. Toimintamuodot. <https://www.jelli.fi/jarjestotoiminta/ryhmatointa/toimintamuodot/>. 11.11.2019.
- Kohta, P. 2016. Stressi, ajanhallinta ja rentoutuminen. Teoksessa Lindberg, A. (toim.) Ole oman elämäsi tähti! Opiskelijan opas elämäntaidoista. Helsinki: Nyyti ry, 41-49.
- Järvilehto, S. & Kiiski, R. 2009. Oman hyvinvoinnin lähteillä. Ohjaajan käsikirja. Tampere: Esa Print Oy.
- Huhtonen, S. 2015. Kun lapsi on omainen. Lapsiomaistyyön periaatteet. Helsinki: Mielenterveysomaisten keskusliitto – FinFami ry.



 **FinFami**
MIELENTERVEYSOMAISET
Pohjois-Karjala

Voimavaroja! - päiväleiri

MISSÄ? Kohtaamispaikka
MieTe (Kirkkokatu 18A A,
80100 Joensuu)

MILLOIN? [REDACTED]
[REDACTED]

KENELLE? Sinulle nuori
aikuinen
(18–29 vuotias), jolla on
huoli omasta tai läheisesi
hyvinvoinnista sekä kaipaat
arkeesi voimavaroja

Ilmoittautuminen viimeistään
[REDACTED]

Järjestäjänä:
Pohjois-Karjalan

Lisätiedot ja ilmoittautumiset: mielensterveysomaiset - FinFami ry &
Viivi Kemppainen & Karelia Ammattikorkeakoulun
Heidi Asikainen puh. [REDACTED] sosionomiopiskelijat



 **FinFami**
MIELENTERVEYSOMAISET
Pohjois-Karjala

Voimavaroja! - päiväleiri

Lauantai & sunnuntai

- Tutustumis- ja ryhmäytymisharjoituksia
- Asiantuntijan puheenvuoro voimavaroista
- Voimavaraharjoituksia
- Joogaa ja rentoutumisharjoituksia
- Tulevaisuus työskentelyä

Ilmoittautuminen viimeistään

11.9.2021

Järjestäjänä:
Pohjois-Karjalan
mielenterveysomaiset - FinFami ry &
Karelia Ammattikorkeakoulun
sosionomiopiskelijat

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:
Viivi Kempainen &
Heidi Asikainen puh. [redacted]

Lauantai 22.2. TEEMA: VOIMAVARAT (klo 10.00–17.00)

10.00–10.30: Aloitusp

- Päivän aikataulun läpi käyminen
- Leirin säännöt
- Ruokatilaukset

10.30–11.30: Tutustumisharjoituksia (tutustuminen ja ryhmäytyminen)

- Bussipysäkki
- ”Minuuden alttari”
- Jana (minä olen...)
- Voimavarapuun aloitus (ohjeistus, puun piirtäminen)

11.30–12.30: Ruokailu

12.30–13.30: Video (teemana mielenterveys)

13.30–14.30: Voimavarapuun aloittaminen (juuret ja runko)

- Tuoliharjoitus
- Puun juuret
- Puun runko

14.30–15.00: Kahvi ja välipala

15.00–16.00: Voimavarapuun jatkaminen (oksat)

- Minuuden markkinat
- Puun oksat

16.00–16.45: Jooga

16.45–17.00: Päivän päättäminen

- Positiivisuus päiväkirja

Sunnuntai 23.2. TEEMA: TULEVAISUUS (klo 10.00–17.00)

10.00–10.30: Aloitusp

- Kuulumiskierros, fiiliksiä eiliseltä
- Aikataulu
- Ruokatilaukset
- ”Apinointi”

10.30–12.00: Tulevaisuus harjoituksia

- Lottovoittaja -harjoitus
- Lapsuuden unelma-ammatti
- Jana -harjoitus
- Puun lehdet

12.00–13.00: Ruokailu

13.00–14.30: Tulevaisuus harjoituksia

- Herättely jumppa
- Kauppaharjoitus
- Omenat
- Taakse jättämis -harjoitus
- Puun purkaminen

14.30–15.00: Kahvi ja välipala

15.00–15.30: Kirje tulevaisuuden minälle-harjoitus

15.30–16.00: Rentoutusharjoitus

16.00–17.00: Leirin päättäminen

- Palautteen kerääminen
- Positiivisuus päiväkirja
- ”Mitä toivoisin itselleni sanottavan?”
- ”Mitä otan mukaani”

Bussipysäkki

Tavoitteet: Tutustuminen, rentoutuminen

Seisotaan piirissä. Piirissä olijat ohjeistetaan olemaan kuin suomalaiset bussipysäkillä eli katsotaan muualle kuin toisiin ja keskitytään esimerkiksi omiin kengän kärkiin. Hetken kuluttua ohjaaja huutaa: "Bussi tulee!" Ennen huutoa jokainen valitsee, ketä piirissä olijaa hän haluaa katsoa silmiin huudahduksen jälkeen. Jos katseet kohtaavat, huudahdetaan tervehdys esim. MOI! Mikäli katseet eivät kohtaa jatketaan seuraavaan kierrokseen. Tätä toistetaan muutaman kerran.

Tuoliharjoitus

Tavoitteet: Minäkäsitys, itsetuntemus, voimavarat, tutustuminen

Tarvitaan: Tuoleja

Tuolit laitetaan piirin muotoisesti. Kukin ryhmäläinen nousee vuorollaan ylös ja kertoo oman nimensä sekä asian, josta pitää. Esimerkiksi "Olen Arja ja pidän piirtämisestä". Kaikki, jotka pitävät samasta asiasta nousevat myös ylös. Sen jälkeen siirrytään seuraavaan. Toimii tutustumisharjoituksena.

"Minuuden alttari"

Tavoitteet: Minäkäsitys, tutustuminen

Jokainen valitsee laukustaan/repustaan tai taskuistaan, jonkin esineen/esineitä. Esineiden avulla kerrotaan toisille itsestään. Esine/asia on symboli kuvaamaan haluamaansa asiaa. Valitaan vähintään kolme asiaa. Jokainen valitsee tilasta itselleen mieluisan paikan, johon kokoaa valitsemansa esineet. Vuorollaan jokainen kertoo toisille valitsemistaan esineistä. Esimerkiksi avainnippu voi kuvastaa sitä, että koti on minulle tärkeä tai, että tykkään pyöräillä.

Janaharjoitus

Tavoitteet: Minäkäsitys, itsetuntemus, tutustuminen

Tarvitaan: Väittämät etukäteen

Raivataan tilaa sen verran, että ehdutaan liikkumaan eteen- ja taaksepäin. Janan toinen pää on ”kuvaa täysin minua” ja toinen pää ”ei kuvaa lainkaan minua”. Ohjaajat kertovat väittämiä, kuten ”Olen musikaalinen” tai ”Olen heittäytynyt väinen” ja ryhmäläiset asettuvat janalla sen mukaisesti, miten kokevat väittämän pätevän heihin. Voidaan keskustella, miksi kukin valitsi oman paikkansa janalla.

Esimerkki väittämiä ”Olen...”

- Musikaalinen
- Taiteellinen
- Urheilullinen
- Sosiaalinen
- Rauhallinen
- Luova
- Kekseliäs
- Perfektionisti
- Rento
- Huumorintajuinen
- Empaattinen
- Helposti lähestyttävä
- Vieraanvarainen
- Helposti innostuva

Video

Tavoitteet: Teemaan tutustuminen, reflektointi, keskustelu

Tarvitaan: Tv/tietokone, aiheeseen liittyvä video

Valitaan teemaan liittyvä video esimerkiksi Youtubesta. Katsotaan video ja sen jälkeen keskustellaan, mitä tuntemuksia ja ajatuksia se herätti. Ohjaaja voi kirjoittaa apukysymyksiä, joiden avulla on helpompi pitää keskustelua yllä. Voidaan kehottaa leiriläisiä kirjaamaan videon aikana ajatuksia ylös paperille.

Lottovoitto -harjoitus

Tavoitteet: Tulevaisuus, haaveet, itsetuntemus

Tarvikkeet: Paperi, kynä

Alustus: "Olet voittanut juuri lotossa. Sinulla ei ole minkäänlaisia rahahuolia, joten voit tehdä täysin, mitä haluat. Olet myös täysin terve, eikä mikään fyysinen tai psyykkinen sairaus vaivaa sinua millään tavoin. Miltä unelmaelämäsi tällöin näyttäisi?" Voidaan kirjoittaa ranskalaisin viivoin, mind-map, kirjoituksena jne.

Apuna voidaan käyttää lauseen alkuja:

- Asun...
- Teen työkseni...
- Minulla on...
- Harrastan...
- Omistan...

Apinointi

Tavoitteet: Rentoutus, tunnelman nostatus, hauskuus

Seisotaan piirissä. Ohjaaja aloittaa ja osoittaa yhtä ryhmäläistä merkiksi siitä, että on valinnut hänet parikseen. Sen jälkeen hän valitsee itselleen parin ja osoittaa tätä ja kierros jatkuu, kunnes kaikilla on pari. Jokainen katselee omaa paria ja alkaa matkia hänen liikkeitään, eleitään ja ääniä. Ohjaaja voi mm. tehdä hauskoja liikkeitä.

Minuuden markkinat

Tavoitteet: Itsetuntemus

Tarvikkeet: Lappuja, joissa on erilaisia luonteenpiirteitä

Jokaiselle jaetaan viisi lappua, joissa jokaisessa on luonteenpiirre. Lappuja vaihdetaan toisten kanssa, jotta löydetään itselle mahdollisimman hyvin sopivat luonteenpiirteet. Lopuksi lappuja voidaan valita vapaasti kaikkien vapaiden lappujen joukosta, jotka on levitetty pöydälle. Valitut piirteet jaetaan ryhmässä toisille. Seuraavalla kierroksella valitaan sellaisia lappuja, joissa on sellaisia piirteitä, joita toivoisi itselle lisää. Nämäkin piirteet jaetaan toisille ryhmäläisille.

Voimavarapuu

Tavoitteet: itsetuntemus, minäkäsitys, voimavarat, voimaantuminen, positiivisen ajattelun voima

Tarvikkeet: paperia, lyijykyniä, pyyhekumeja värikyniä, maaleja, A3 paperit

Tarkoituksena on löytää omasta elämästä voimaannuttavia asioita sekä oman arjen voimavaroja.

Menetelmässä kukin piirtää juuret, rungon, oksat, lehdet ja omenat, jotka koostuvat omista eri vahvuuksista ja heikkouksista, sekä omien osaamisalueiden kehittämismahdollisuuksista ja niiden tunnistamisesta. (Kuva kohdassa 4)

Juuret: Mikä auttaa jaksamaan? Mitkä arjen perusrakenteet pitävät sinut pys-
tyssä?

Runko: Mitä osaat? Missä olet hyvä? Nämä taidot auttavat arjessa

Oksat: Mitä taitoja haluaisit oppia? Mikä helpottaisi arkea? Näihin asioihin halu-
aisin keskittyä, jotta arkeni sujuisi paremmin

Lehdet: Mitä unelmia sinulla on? Haaveita?

Omenat: Mitkä asiat arjessa vievät turhaa energiaa, aiheuttavat stressiä, pahaa
oloa?

Tehtävä puretaan kysymällä palautetta. Miltä tehtävä tuntui? Opitko itsestäsi jo-
tain uutta? Halukkaat saavat jakaa omat ajatuksensa, mutta pääasia tässä on
oman itsensä pohtiminen ja sen tiedostaminen.

Herättely jumppa

Tavoitteet: Herättely, liikkuvuus, aktivointi

Herätellään kehoa ja mieltä. Seisotaan piirissä. Jokainen näyttää vuorotellen
yhden liikkeen, jonka muut toistavat perässä. Voidaan tehdä useampi kierros.
Harjoitusta voidaan toistaa aina tarpeen tullen päivän aikana.

Vahvuuksien kauppa

Tavoitteet: Itsetuntemus, vuorovaikutus

Jakaudutaan pareihin, toinen on asiakas ja toinen kauppias. Asiakas tulee Vah-
vuuksienkauppaan ja kertoo, mitä vahvuutta hän haluaisi ostaa itsellensä li-
sää. Esimerkiksi onnellisuus tai stressin hillintä. Kauppias "hakee varastosta"
kyseistä asiaa ja kertoo sen käyttö tavan, annoksen yms. Esimerkiksi "tässä
2kg onnellisuutta". Tässä kaupassa ei käy maksuvälineenä tavan raha. Kaup-

pias kysyy, mistä asiasta, luonteenpiirteestä yms. asiakas voisi luopua maksuksi. (Esimerkiksi stressistä). Asiakas kertoo, mistä voisi luopua ja antaa sen maksuksi kauppiaille. Kun kaupat on suoritettu, vaihdetaan vuoroja.

Positiivisuuspäiväkirja

Tavoitteet: Positiivisuusajattelu, tunteiden nimeäminen, onnistumiset

Tarvikkeet: Paperia, kynä

Positiivisten asioiden avulla käännetään huomio kaikkeen hyvään ja näin ollen mieliala voi kohota ja tyytyväisyys lisääntyä entisestään.

Päivän lopuksi muistellaan kulunutta päivää ja kirjoitetaan ylös asioita, jotka ovat tuottaneet iloa, joista on nauttinut, joissa on onnistunut ja jotka ovat olleet kokemuksina positiivisia. Lapun voi täyttää anonyymisti. Lopuksi laput kerätään ja niiden avulla saadaan kerättyä positiivista palautetta.

Kirje tulevaisuuden minälle

Tavoitteet: tulevaisuuden toiveikkuus, voimaantuminen, ratkaisukeskeisyys

Tarvikkeet: Paperia, kynä, kirjekuoret

Kaikki muu on sallittua paitsi ikävien asioiden esiin tuonti. Kirjoitetaan kirje itselleen 5 vuoden päähän. Lopuksi kirjeet laitetaan kirjekuoreen ja viedään kotiin. Voidaan kirjoittaa esimerkiksi, millaista elämä on 5 vuoden päästä? Missä olen silloin? Opiskelenko? Teenkö töitä? Onko minulla perhe? Kumppani? Lemmikki? Mitä hyvää minulle kuuluu elämäni? Miten ne asiat, jotka huolestuttavat ja mietityttävät tällä hetkellä, ovat ratkenneet hyvin?

Kirjeitä ei tarvitse jakaa muille, ne ovat henkilökohtaisia ja ainoastaan itseä varten. Voidaan kuitenkin käydä harjoitusta läpi ja kysellä, mitä tuntemuksia ja ajatuksia harjoitus herätti.

Väittämiä tulevaisuudesta

Tavoitteet: Tulevaisuus työskentely, positiivinen lähestyminen tulevaisuuteen, itsetuntemus

Raivataan tilaa sen verran, että mahdollistaan liikkumaan eteen- ja taaksepäin. Janan toinen pää on "kuvaa täysin minua" ja toinen pää "ei kuvaa lainkaan minua". Ohjaaja kertoo väittämiä ja ryhmäläiset asettuvat janalla sen mukaisesti, miten kokevat väittämän pätevän heihin.

Väittämiä:

- Minulla on unelmia tulevaisuuden suhteen
- Minulle on tärkeämpää saada tehdä tulevaisuudessa työtä, josta nautin, kuin saada hyvää palkkaa.
- Olen valmis kohtaamaan haasteita.
- Uskon, että vuoden kuluttua tulevaisuudensuunnitelmani ovat selkeämmät.
- Olen valmis muuttamaan työn tai koulutuksen perässä muualle suomeen tai ulkomaille.
- Olen avoin uusille asioille.

Taakse jättämis -harjoitus

Tavoitteet: Valitsemastaan asiasta yli pääseminen/sen taakse jättäminen

Seisotaan rivissä. Otetaan noin hartioiden levyinen asento. Maadoitetaan jalat lattiaan ja keskitytään seisomaan jalat tiukasti lattiassa. Ohjaaja pyytää miettimään tilanteen tai asian, jonka haluaa unohtaa/jättää taakseen. Katsotaan eteenpäin. Eteen voi kuvitella jonkin miellyttävän maiseman tai näkymän. Ohjaaja neuvoo miettimään asiaa, jonka haluaa jättää taakseen. Ohjaajan laskeudessa kolmeen kaikki ottavat askeleen eteenpäin. Tavoitteena on tietoisesti jättää asia taakse ja astua pois asian luota. Harjoituksen jälkeen voidaan keskustella sen herättämistä ajatuksista ja tuntemuksista.

HUOM! Harjoitus voi herättää epämiellyttäviä tunteita ja tunteita menneisyydestä. Ohjaajan on oltava tarkkana ja kertoa jo ennen harjoitusta, että hänen kanssaan on mahdollista keskustella kahden kesken.

”Mitä toivoisin minulle sanottavan?”

Tavoitteet: Itsetuntemus, voimaantuminen, positiivisuus

Tarvikkeet: kynät ja paperia

Ryhmäläisille jaetaan kynät ja laput. Ryhmäläiset saavat etsiä tilasta paikan, jossa voi olla omassa rauhassa. Lappuun kirjoitetaan oma nimi ja sanat tai lause, jonka toivoisi itselle sanottavan. Lappuun voi kirjoittaa sanat, jotka tuntuvat itselle tärkeältä kuulla tässä hetkessä. Lappuun voi kirjoittaa esim. kokonaisen lauseen, jonka kohdistat itsellesi. Ryhmäläisiä ohjeistetaan valitsemaan lause, joka voidaan käydä yhdessä läpi. Kirjoittamisen jälkeen kokoonnutaan ringiin. Laput laitetaan keskelle ja jokainen valitsee lappujen joukosta yhden lappun. Mikäli joku valitsee oman lappunsa, lappu tulee vaihtaa. Laput luetaan vuorotellen, lukemalla nimi ja viesti toisille ääneen. Henkilö voi osoittaa ottaneensa viestin vastaan esimerkiksi nyökkäämällä tai kiittämällä. Lapun saa mukaan itselle muistoksi.

Lapsuuden unelma-ammatti

Tavoitteet: minäkäsitys, muistelu

Seisotaan tai istutaan piirissä. Jokainen kertoo vuorotellen, jonkin lapsuuden unelma-ammattinsa. Mikäli jollain muulla ryhmässä olevalla on ollut sama unelma-ammatti, hän nostaa merkiksi esimerkiksi kätensä tai nousee ylös. Kieroksia voidaan käydä niin monta, kuin ammatteja riittää.

”Mitä otan mukaani”

Tavoitteet: Leirin päättäminen, reflektointi, tunnetyöskentely

Lopuksi päätetään leiri kysymällä ryhmäläisiltä päällimmäinen tunne leiristä sekä asia, jonka he ottavat viikonlopulta mukaan. Esimerkiksi ”Päällimmäinen tunne on rentoutunut ja otan leiriltä mukaan itseluottamusta sekä voimavaroja arkeeni”. Käydään kierros läpi.

Jooga

Tavoitteet: Rentoutuminen, mielen hiljentäminen

Tarvikkeet: Jumppamatot/joogamatot

Jooga toimii hyvin itsetutkistelun menetelmänä. Joogaharjoituksilla voidaan edistää hyvää terveyttä, henkistä kasvua sekä kokonaisvaltaista hyvinvointia. Harjoituksessa yhdistetään keho, mieli ja hengitys. Joogan tavoitteita voivat olla rentoutuminen, mielen rauhoittaminen, fyysisen kunnon kehittäminen tai vaivojen lievitys. Joogaharjoituksen voi tehdä myös istuen, mikä mahdollista pyörätuolissa istuvan henkilön osallistumisen harjoitukseen. Osallistujien liikuntarajoitteet tulee huomioida harjoitusta suunnitellessa.

Youtubesta löytyy paljon valmiita ohje videoita joogaa varten.

Esimerkki: <https://www.youtube.com/user/yogawithadriene>

Ryhmähaastattelun runko

1. Mikä Voimavaroja! -päiväleirissä oli onnistunut?
2. Miltä leirille osallistuminen tuntui?
3. Miten ryhmän koko vaikutti leirin onnistumiseen?
4. Miten ryhmän koko vaikutti vertaistuen muodostumiseen?
5. Koitko saavasi voimavaroja arkeesi leiriltä?
6. Miltä harjoitusten määrä tuntui suhteessa leirin keston? (Oliko niitä sopivasti, liikaa, liian vähän yms.)
7. Miten Voimavaroja! -päiväleiriä voisi vielä kehittää?

Opinnäytetyöprosessiin osallistuminen ja suostumus

Hei!

Voimavaroja! -päiväleiri (22.–23.2.2020) on Pohjois-Karjalan mielenterveysomaiset – FinFami ry:n ja kahden sosionomiopiskelijan (Heidi Asikainen ja Viivi Kemppainen) opinnäytetyönä järjestämä toteutus. Sosionomiopiskelijat ovat suunnitelleet leirin sisällön ja ohjaavat sen yhdessä Pohjois-Karjalan mielenterveysomaiset – FinFami ry:n työntekijän Johanna Meriläisen kanssa. Leiri toteutetaan Kohtaamispaikka MieTeen tiloissa.

Leirin kantavana teemana toimivat voimavarat sekä ratkaisukeskeisyys. Keskitymme myös tulevaisuustyöskentelyyn. Teemoja käsittelemme erilaisten toiminnallisten harjoitteiden avulla, yksin ja yhdessä. Leirin tavoitteena on antaa voimavaroja leiriläisten arkeen sekä tuoda vertaistukea.

Keräämme leiriläisiltä palautetta ja mielipiteitä leiristä sen aikana. Palautteet kerätään suullisesti sekä kirjallisesti. Palautteiden avulla teemme tuotoksen Pohjois-Karjalan mielenterveysomaiset – FinFami ry:lle. Tuotokseen kokoamme leirin sisällön, palautteet sekä kehittämiskohdat. Kaikki palautteet tulevat näkymään tuotoksessa anonymisti, joten kenenkään leiriläisen henkilöllisyys ei tule paljastumaan niistä. Meitä sitoo salassapitovelvollisuus koskien leirin osallistujia, eikä mitään leiriläisten henkilökohtaisia tietoja tulla julkaisemaan. **Palautteet koskevat ainoastaan leirin sisältöä ja sen onnistuneisuutta, ei leiriläisten henkilökohtaisia tuotoksia tai kertomuksia.**

LEIRILLE OSALLISTUJA:

Olen tietoinen, että Voimavaroja! -päiväleiri toteutetaan Karelia ammattikorkeakoulun opinnäytetyönä. Annan suostumuksen siihen, että antamaani palautetta leiristä dokumentoidaan (kirjallisesti) ja hyödynnetään tuotokseen, joka jää Pohjois-Karjalan mielenterveysomaiset – FinFami ry:n haltuun.

Allekirjoitus
